



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N°2: "PROFESOR FEDERICO. W. DICKEN'S"

ASIGNATURA: Teoría y práctica del Entrenamiento Deportivo

HORAS SEMANALES: 3 (Tres)

PROFESOR: Comesaña Hugo

AÑO LECTIVO: 2.010

CURSO: 4º ".D"

TURNO: Mañana

PRESUPUESTO DE TIEMPO

1 Cuatrimestre: Unidad 1 y 2 hasta Velocidad

2 Cuatrimestre: Unidad 2 desde Resistencia y Unidad 3

EJE ORGANIZADOR.

El eje organizador estará centrado en la práctica pedagógica en el sentido de aplicación de los conceptos y principios del entrenamiento deportivo en el proceso de enseñanza aprendizaje durante la intervención del alumno del 4º año en las clases de educación física al realizar sus prácticas de la enseñanza en la escuela.

OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Objetivos Generales.

- Aprenda los conceptos y principios del entrenamiento deportivo.
- Incorpore los conocimientos sobre las generalidades y particularidades de las capacidades coordinativas y condicionales y capacítese para su análisis a partir del conocimiento de estas.
- Aprenda los métodos de entrenamiento de cada una de las capacidades condicionales.
- Conozca las formas de evaluar cada una de las capacidades condicionales.
- Aprenda a planificar el entrenamiento deportivo.

Objetivos Específicos.

- Aplique los conceptos y principios del entrenamiento deportivo construyendo planificaciones simples como las planificaciones de ejercicios y llévelas a la práctica en las clases de práctica de la enseñanza.
- Programe sesiones de entrenamiento de las diferentes capacidades coordinativas y condicionales previo análisis de las mismas para su correcta aplicación cuando realice las prácticas pedagógicas.
- Instrumente y seleccione los métodos de entrenamiento adecuados al planificar sesiones de entrenamiento.
- Evalúe correctamente las distintas capacidades condicionales mediante prácticas de estas en la clase, y aplíquelas correctamente en sus prácticas de la enseñanza.
- Realice planificaciones a distintos plazos aplicando las distintas modalidades de ciclos de entrenamiento en base a determinados diagnósticos.

Unidad 1.

Bases y principios del Entrenamiento Deportivo.

- Concepto y Definición de entrenamiento.
- Capacidad potencial de entrenamiento.
- Factores de la capacidad de rendimiento deportivo.
- Objetivos, contenidos y medios del entrenamiento deportivo.
- Carga – adaptación y supercompensación.
- Componentes de la carga.
- Fatiga y sobreentrenamiento.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Talento deportivo y detección del talento.

Unidad 2.

Análisis de las capacidades coordinativas y condicionales.

Capacidades coordinativas.

- Capacidad de Adaptación.
- Capacidad de Reacción.
- Capacidad de Ritmo.
- Capacidad de Acoplamiento.
- Capacidad de Orientación Espacial.
- Capacidad de Diferenciación.

Capacidades Condicionales.

- Fuerza: Definición – Tipos y formas de manifestación de la fuerza – Métodos de entrenamiento de la fuerza – Evaluación de la fuerza.
- Entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes.
- Velocidad: Definición – Formas de manifestación de la velocidad – Métodos de entrenamiento de la velocidad – Evaluación de la velocidad.
- Entrenamiento de la velocidad en niños y jóvenes.
- Resistencia: Definición de resistencia – Tipos y formas de manifestación de la resistencia – Métodos de entrenamiento de resistencia.

- Entrenamiento por áreas funcionales – Evaluación de la resistencia.
- Entrenamiento de la resistencia en niños y jóvenes.
- Flexibilidad: Definición – Movilidad y elongación – Métodos de entrenamiento de la movilidad.
- Evaluación de la movilidad.

Unidad 3.

Planificación del Entrenamiento deportivo.

- Periodización del entrenamiento deportivo: Tipos de periodización.
- Planificación a largo, mediano y corto plazo.
- Estructuración de la planificación tradicional del entrenamiento: Macrociclos, mesociclos, microciclos y sesión de entrenamiento.
- La entrada en calor: Tipos y formas de entrada en calor.
- Introducción al nuevo concepto de planificación del entrenamiento deportivo de elite.

METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES DEL ALUMNO.

La metodología a aplicar es de clases teóricas tradicionales explicativas apoyadas por clase con recursos didácticos como la proyección de filmas, videos y esquemas en proyección informática.

EVALUACIÓN.

Teórica: Mediante dos parciales prácticos de aplicación de los conceptos teóricos mediante construcción y fundamentación de ejercitaciones una en cada cuatrimestre.

Mediante los exámenes cuatrimestrales.

Trabajos prácticos: Obligatorios sobre planificaciones de entrenamientos y planificaciones correlacionadas con las clases de prácticas de la enseñanza.

BIBLIOGRAFÍA.

OBLIGATORIA:

- Ariel Gonzalez – Bases y principios del Entrenamiento deportivo – Ed Stadium (1.989)
- Dietrich Harre – Teoría del Entrenamiento deportivo – Ed Stadium – (1.988)
- Weineck – Entrenamiento Optimo – (2.000)
- Jorge De Hegedüs – La Ciencia del Entrenamiento Deportivo – Ed Stadium – 1.982.
- Iurig Verjoshanski – Entrenamiento Deportivo – Ed Deportes Técnica – 1.990.
- Canadian Association of Sport Sciences – J, Duncan, Howard A. Wenger – Howard J. Green – Evaluación Fisiológica del deportista – Ed Paidotribo – (2.000)
- Mel C. Siff, Yuri Verhoshansky – Super Entrenamiento – Ed Paidotribo.
- Carmelo Bosco – La Fuerza muscular Aspectos metodológicos – Ed Inde.
- Gilles Cometti – La Pliometría – Ed Inde – (1.998)
- Manfred Grosser – Entrenamiento de la velocidad Fundamentos, métodos y programas – Deportes Técnicas – (1.992)
- Jack Wilmore, David Costill – Fisiología del esfuerzo y el deporte.
- Platonov V. N – El entrenamiento deportivo Teoría y metodología – Ed Paidotribo – (1.988)

- Mateiev I. P – Periodización del Entrenamiento deportivo – Madruga – 1.965
- García Manso Juan Manuel – La Fuerza Fundamentación, valoración y entrenamiento – Gymnos.
- Suarez I. R – Megafuerza – Lyoc La Habana Cuba – (1.997)
- Pilles Cometti – Los métodos modernos de musculación – Ed Paidotribo – (2.002)
- Tudor Bompa – Teoría de la planificación del entrenamiento – C.A.A.O. – (1.975)