



**UNIVERSIDAD NACIONAL
DE RIO CUARTO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO (Cod. 6664)

CUARTO AÑO – SEGUNDO CUATRIMESTRE – 60 HORAS

EQUIPO DE CÁTEDRA

Docente Responsable:	Prof. Guillermo HUCK
Docente Auxiliar:	Prof. Sandro OVIEDO
Docente Adscripto Colaborador:	Prof. Carla JAIME
Docente Adscripto Colaborador:	Prof. Matías FERREYRA

JULIO DE 2012



Prof. Guillermo HUCK – TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO (6664)- 2012

Teoría del Entrenamiento

CONTENIDO

Esta asignatura, según su propia definición, debe ocuparse de los aspectos básicos de los procesos de entrenamiento encaminados a la mejora del rendimiento deportivo. Por eso, es función primordial de la Teoría del Entrenamiento Deportivo tratar las cuestiones generales y básicas del entrenamiento y no las cuestiones específicas de cada modalidad deportiva, las cuales serán objeto de tratamiento en las disciplinas Deportivas respectivas. La disciplina de la Teoría del Entrenamiento Deportivo pretende, así, ofrecer características propedéuticas, asumiéndose como una disciplina básica, como una "Teoría y Metodología General del Entrenamiento Deportivo", no orientada específicamente hacia cualquier ámbito de la práctica deportiva, ni hacia cualquier deporte o especialidad deportiva.

OBJETIVOS

- Comprender y analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen en el proceso del entrenamiento deportivo.
- Plantear una metodología de entrenamiento específica de este ámbito fundamentada en las características de los procesos del desarrollo individual y el conocimiento de los factores determinantes del rendimiento deportivo.
- Dar a conocer los factores más importantes implicados en el entrenamiento de las capacidades físicas y de las técnicas deportivas orientadas hacia el rendimiento.

PROPÓSITO DEL PERSONAL DOCENTE

MODO OPERACIONAL

Objetivo:

El presente proyecto tiene por finalidad implementar el dictado de la materia y el seguimiento personal de los alumnos que la cursen, de forma tal que asegure su adecuada formación y evaluación, conforme a las reglamentaciones vigentes.

Estructuración:

Aquellos alumnos que cursen la materia deberán asistir al dictado del curso de Teoría del ENTRENAMIENTO, el cual comprenderá:

1. - Clases Teóricas.
2. - Clases Prácticas –Seminarios - Taller.



3. - Exámenes parciales.

4. - Exámen (coloquio) final de integración.

I. Clases Teóricas:

Serán implementadas conforme a un cronograma de manera tal que incluya el desarrollo de los contenidos de la materia. Se contempla el dictado de un (1) teórico semanal de dos (2) horas de duración. Esto estará sujeto a modificaciones en virtud de la necesidad de desarrollo de los contenidos teóricos.

Asistencia: 80 %.

Desarrollo y formas metodológicas asociadas: Relación dialógica activa entre docente y alumno. Se contempla la implementación de audiovisuales y el manejo de originales y de réplicas. Se propenderá a la participación libre de los alumnos en la confección de audiovisuales y esquemas conceptuales sobre temas de su preferencia.

II. - Clases Teórico-Prácticas-Talleres::

Serán implementadas conforme a un cronograma que contemple el desarrollo de los contenidos específicos del programa de prácticos y seminarios, el cual a su vez actúa como una unidad de apoyo y complementación armónica del programa de clases teóricas. Serán estructurados en base al desarrollo y discusión de ejercicios específicos y de lecturas seleccionadas a modo de propuesta. El sistema sin embargo, es abierto y se estimulará la participación activa de los estudiantes, a través de propuestas novedosas y que conciten el interés general. Se considerará requisito indispensable la confección y entrega del desarrollo estructural cognitivo correspondiente a cada práctico.

Duración: Dos (2) horas por práctico – seminario - taller.

Asistencia: Obligatoria, con un mínimo de 80%.

Evaluación: Para la aprobación o no del trabajo práctico-seminario se regirá de acuerdo a las pautas establecidas a tal fin, y a la satisfacción de breves cuestionarios escritos (estructurados y semiestructurados).

III. –Regularidad de la materia:

Cumplimentar las actividades (clases teóricas, teórico-prácticas, prácticos, seminarios, talleres, etc.) y asistencia en un porcentaje del 80% (ochenta). Alcanzar una calificación mínima de cinco puntos. Para alcanzar la calificación mínima de cinco puntos en las evaluaciones se establece que el estudiante deberá acreditar un mínimo del 50% de los conocimientos solicitados en el examen. De no alcanzarse dicha calificación, el estudiante tendrá derecho al menos a una



instancia de recuperación para cada evaluación que acredite sus conocimientos de la asignatura.

IV. - Promoción de la Materia:

Exigencia de la obtención de una calificación **promedio** de siete puntos (sin registrar instancias evaluativas de aprobaciones con notas inferiores a seis puntos). Un estudiante que no hubiere alcanzado la nota mínima de seis puntos, tendrá derecho al menos a una instancia de recuperación para mejorar sus aprendizajes y mantenerse así en el sistema de promoción. Para alcanzar la calificación mínima de siete puntos requeridos en las evaluaciones del sistema de promoción, el alumno deberá acreditar como mínimo el 70% de la evaluación. A los estudiantes que estén en condiciones de obtener la promoción pero que no cuenten con las condiciones previas de correlatividades, se les conservará la promoción hasta finalizado el semestre siguiente.

VI. – Exámen Final:

Los alumnos que hayan aprobado todos los parciales con nota superior a 5 (cinco) regularizarán la materia y deberán rendir un examen final en forma oral. Los alumnos libres deberán rendir un examen final contemplando las modalidades de escrito y luego oral, de manera tal que si no aprueba el primero (escrito) no tendrá posibilidades de pasar al oral y estará aplazado.

V. - Clases de Consulta:

Están destinadas a proporcionar al alumno un espacio necesario para el planteamiento de dificultades, vehiculización de inquietudes, necesidad de revisión de ciertos temas que se considere contribuir a fijar, etc.. Son de habilitación permanente.

Calendario de Evaluaciones parciales y recuperatorios:

1º PARCIAL 03-09-12 HORA: 20:00	2º PARCIAL 10-10-12 HORA: 08:00	3º PARCIAL 30-10-12 HORA: 08:00	RECUPERATORIO 07-10-12 HORA: 08:00
TEMA: 1-5	TEMA: 6-7	TEMA: 8-9-10	



PROGRAMA ANALÍTICO

UNIDAD I FUNDAMENTOS Y PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA 1º BASES GENERALES DE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO

Concepto de entrenamiento deportivo. Objetivos. Contenidos. Medios. Métodos. Capacidad potencial de entrenamiento. Capacidad de rendimiento deportivo.

TEMA 2º FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Concepto de carga. Componentes de la carga.

TEMA 3º PRINCIPIOS METODOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Principios de la carga. Principios de la periodización cíclica. Principios de la especialización.

TEMA 4º LA ADAPTACIÓN AL ESFUERZO.

Principales teorías. Síndrome general de adaptación.

TEMA 5º LA SUPERCOMPENSACIÓN Y SU APLICACIÓN AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

UNIDAD II ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS

TEMA 6º LA RESISTENCIA: DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.

Conceptos generales. Tipos. Métodos de entrenamiento.

TEMA 7º LA FUERZA. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.

Concepto y tipos de fuerza. Fundamentos biológicos sobre el desarrollo de la fuerza. Métodos de entrenamiento.

TEMA 8º LA VELOCIDAD. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.

Conceptos sobre velocidad. Producción y transmisión de energía en el acto motor rápido. Métodos de entrenamiento

TEMA 9º LA FLEXIBILIDAD. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.

Introducción y conceptos. Determinantes de la flexibilidad. Trabajo de la flexibilidad.

TEMA 10º LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN



**UNIDAD III
CLASES PRÁCTICAS**

- a. Diseño, realización y comprobación de un entrenamiento de resistencia mediante un método Continuo – Interválico - de Repeticiones.
- b. Diseño de un programa de entrenamiento de resistencia para una especialidad deportiva determinada.
- c. Diseño, realización y comprobación de un entrenamiento de fuerza mediante un método de Esfuerzos Máximos - de Repeticiones - Pliométrico - fuerza-resistencia
- d. Diseño de un programa de entrenamiento de fuerza para una especialidad deportiva determinada.
- e. Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de Velocidad.
- f. Diseño de un programa de entrenamiento de velocidad para una especialidad deportiva determinada.
- g. Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de Flexibilidad
- h. Diseño de un programa de entrenamiento de flexibilidad para una especialidad deportiva determinada.
- i. Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de las Capacidades Coordinativas.

DICTADO DE CLASES EN EL 2º CUATRIMESTRE DEL CALENDARIO ACADÉMICO 2012.

SEMANA 1	08-Agos	TEMA 1º. BASES GENERALES DE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Concepto de entrenamiento deportivo. Objetivos. Contenidos. Medios. Métodos. Capacidad potencial de entrenamiento. Capacidad de rendimiento deportivo. TEMA 2º. FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Concepto de carga. Componentes de la carga.
SEMANA 2	15-Agos	TEMA 3º PRINCIPIOS METEDOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Principios de la carga. Principios de la periodización cíclica. Principios de la especialización. TEMA 4º LA ADAPTACIÓN AL ESFUERZO. Principales teorías. Síndrome general de adaptación.
SEMANA 3	22 -Agos	TEMA5º LA SUPERCOMPENSACIÓN Y SU APLICACIÓN AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
SEMANA 4	29 -Agos	TEMA 6º LA RESISTENCIA: DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN. Conceptos generales. Tipos. Métodos de entrenamiento.



SEMANA 5	05 – Set	Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de resistencia aeróbica mediante un método: Continuo – Interválico - de Repeticiones.
SEMANA 6	12 – Set	Diseño de un programa de entrenamiento de resistencia aeróbica para una especialidad deportiva determinada.
SEMANA 7	19 - Set	TEMA 7º LA FUERZA. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN. Concepto y tipos de fuerza. Fundamentos biológicos sobre el desarrollo de la fuerza. Métodos de entrenamiento.
SEMANA 8	26- Set	Diseño, realización y comprobación de un entrenamiento de fuerza mediante un método de Esfuerzos Máximos - de Repeticiones - Pliométrico - fuerza-resistencia
SEMANA 9	03 – Oct	Diseño de un programa de entrenamiento de fuerza para una especialidad deportiva determinada
SEMANA 10	10 - Oct	TEMA 8º LA VELOCIDAD. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN. Conceptos sobre velocidad. Producción y transmisión de energía en el acto motor rápido. Métodos de entrenamiento. Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de Velocidad. Diseño de un programa de entrenamiento de velocidad para una especialidad deportiva determinada.
SEMANA 11	17 - Oct	TEMA 9º LA FLEXIBILIDAD. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN. Introducción y conceptos. Determinantes de la flexibilidad. Trabajo de la flexibilidad. Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de Flexibilidad Diseño de un programa de entrenamiento de flexibilidad para una especialidad deportiva determinada.



SEMANA 12	23 - Oct	TEMA 10º LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de las Capacidades Coordinativas.
SEMANA 13	30 - Oct	Diseño de programas de entrenamiento para un deporte de conjunto.
SEMANA 14	07 Nov	Diseño de programas de entrenamiento para un deporte individual.

Lo expuesto anteriormente es el anhelo de la cátedra para el desarrollo de la asignatura

BIBLIOGRAFIA

1. GARCÍA MANSO, J. NAVARRO, M. RUIZ J. A. MARTIN, R. La velocidad. 1998. Gymnos Madrid
2. GARCÍA MANSO, J. NAVARRO, M. RUIZ J. A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 1998. Gymnos Madrid
3. GONZÁLEZ BADILLO, J.J. GOROSTIAGA, E. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. 1995. INDE. Barcelona
4. GROSSER, M. STARISCHKA, S. ZIMMERMAN, E. Principios del entrenamiento deportivo 1988. Martínez Roca. Barcelona.
5. NAVARRO, F. La Resistencia. 1998. Gymnos. Madrid
6. COMETTI, G. La pliometría. 1998. INDE. Barcelona.
7. GROSSER, M. BRÚGGEMAN, P. ZINTL, F. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. 1989. Martínez Roca. Barcelona.
8. GROSSER, M. NEUMAIER, A. Técnicas de entrenamiento. 1986. Martínez Roca. Barcelona.
9. MATVEYEV, L. P. Fundamentos del entrenamiento deportivo. 1983. Raduga. Moscu.
10. PLATONOV, V. N. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. 1988. Paidotribo. Barcelona.
11. ZINTL, F. Entrenamiento de la resistencia. 1991. Martínez Roca. Barcelona.
12. SHEPHARD, ROY Y P.O. ASTRAND. La resistencia en el Deporte. Edit. Paidotribo. 1995.
13. WILMORE, JACK Y COSTILL DAVID. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte.. 1ª. Ed. Edit. . Paidotribo, 2005.
14. GONZALEZ GALLEGGO, J. Fisiología de la Actividad Física y del Deporte. 1ª. Ed. Edit. Interamericana - Mc Graw - Hill. 1992.
15. LOPEZ CHICHARRO, J. Fisiología del Ejercicio. Ed. Panamericana 2007.
16. BILLAT, VERONIQUE. Fisiología del Entrenamiento. Edit. Paidotribo. 2005.

