

**Departamento:** EDUCACIÓN FÍSICA

**Carrera:** Profesorado en Educación Física

**Asignatura:** TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO **Código/s:** 6664

**Curso:** 2025

**Comisión:** A

**Régimen de la asignatura:** CUATRIMESTRAL – 2°

**Asignación horaria semanal:** 4 Hs.

**Asignación horaria total:** 60

**Profesor Responsable:** HUCK, GUILLERMO

**Integrantes del equipo docente:** FERREYRA, MATIAS – SOSA, EMILIANO – BECERRA, B.  
KAREN - MAINARDI, CONRADO – FERNANDEZ, VALENTIN

**Año académico:** 2025

**Lugar y fecha:** RÍO CUARTO, AGOSTO 06 DE 2025

## 1. FUNDAMENTACIÓN

*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.*

## 2. 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.
- Identificar los factores claves que hacen a la planificación y programación de las cargas de entrenamiento
- Establecer criterios básicos de estructuración de una sesión, micro ciclo, meso ciclo y macro ciclo de entrenamiento en diversos ámbitos de la educación física.
- Diferenciar entre entrenamiento y actividad física, carga y descarga, sobreentrenamiento y supercompensación.
- Reconocer los procesos para el establecimiento de un programa y plan de entrenamiento, con fines deportivos, para la salud, la estética y el fitness.

**3. CONTENIDOS** (Presentación de los contenidos según el criterio organizativo adoptado por la cátedra: unidades, núcleos temáticos, problemas, etc. y mención del nombre de los trabajos prácticos según esa organización).

## **PROGRAMA DE LA ASIGNATURA**

### **UNIDAD Nº 1: ENTRENAMIENTO, PRINCIPIOS y ESTRUCTURAS DE PLANIFICACION**

Modulo 1 1.1: Conceptos Introdutorios. Principios del Entrenamiento. Componentes de la Carga.  
1.2: Estructuras de Planificación.

### **UNIDAD Nº 2: LA FUERZA MUSCULAR**

Modulo 2.1: Conceptos Introdutorios  
2.2: Metodologías y Sistemas  
2.3: Planificación y Programación  
2.4: Taller Práctico.

### **UNIDAD Nº 3: DESTREZAS DE MOVIMIENTO: Aceleración - Máxima Velocidad - Agilidad**

Modulo 3.1: Conceptos Introdutorios  
3.2: Metodologías y Sistemas  
3.3: Planificación y Programación  
3.4: Taller Práctico.

### **UNIDAD Nº4: LA PLIOMETRÍA**

Modulo 4.1: Conceptos Introdutorios  
4.2: Metodologías y Sistemas  
4.3: Planificación y Programación  
4.4 Taller Práctico.

### **UNIDAD Nº 5: LA RESISTENCIA – Aeróbica y Anaeróbica e Intermitente**

Modulo 5.1: Conceptos Introdutorios  
5.2: Metodologías y Sistemas  
5.3: Planificación y Programación  
5.4: Taller Práctico.

### **UNIDAD Nº 6: LA FLEXIBILIDAD**

Modulo 6 1: Conceptos Introdutorios  
6.2: Metodologías y Sistemas  
6.3: Planificación y Programación  
6.4 Taller Práctico.

### **UNIDAD Nº 7: EL ENTRENAMIENTO EN EDADES INFANTO JUVENILES**

Modulo 7.1: Conceptos Introdutorios  
7.2: Metodologías y Sistemas  
7.3: Planificación y Programación  
7.4: Taller Práctico.

#### 4. METODOLOGIA DE TRABAJO

##### **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.

##### ***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 registrará de acuerdo a las pautas establecidas a tal fin, y a la satisfacción de breves cuestionarios escritos (estructurados y semiestructurados).

**5. EVALUACION** (explicitar el tipo de exámenes parciales y finales según las condiciones de estudiantes y los criterios que se tendrán en cuenta para la corrección).

**PARCIALES:** Serán escritos, teóricos y teóricos-prácticos sobre los tópicos correspondientes a cada una de las unidades programadas para la evaluación. 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.

**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

#### **5.1. REQUISITOS PARA LA OBTENCIÓN DE LAS DIFERENTES CONDICIONES DE ESTUDIANTE** (regular, promocional, vocacional, libre).

**REGULAR:** 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.

**VOCACIONAL-LIBRE:** Podrá asistir a todas las clases participando de las actividades que se desarrollen sin que interfiera en el normal desarrollo de las mismas.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

1. GROSSER, M. STARISCHKA, S. ZIMMERMAN, E. Principios del entrenamiento deportivo 1988. Martínez Roca. Barcelona.
2. NAVARRO, F. La Resistencia. 1998. Gymnos. Madrid
3. COMETTI, G. La pliometría. 1998. INDE. Barcelona.
4. ZINTL, F. Entrenamiento de la resistencia. 1991. Martínez Roca. Barcelona.
5. SHEPHARD, ROY Y P.O. ASTRAND. La resistencia en el Deporte. Edit. Paidotribo. 1995.
6. WILMORE, JACK Y COSTILL DAVID. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte.. 1<sup>ra</sup>. Ed. Edit. . Paidotribo, 2005.
7. GONZALEZ GALLEGO, J. Fisiología de la Actividad Física y del Deporte. 1<sup>ra</sup>. Ed. Edit. Interamericana - Mc Graw - Hill. 1992.
8. LOPEZ CHICHARRO, J. Fisiología del Ejercicio. Ed. Panamericana 2007.
9. BILLAT, VERONIQUE. Fisiología del Entrenamiento. Edit. Paidotribo. 2005.
10. Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., & Coutts, A. J. (2019). Internal and external training load: 15 years on. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 14(2), 270–273.
11. Issurin, V. (2010). New horizons for the methodology and physiology of training periodization. *Sports Medicine*, 40(3), 189–206.
12. Issurin, V. (2016). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts.
13. Kiely, J. (2018). Periodization theory: Confronting an inconvenient truth. *Sports Medicine*, 48(4), 753–764.
14. Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining syndrome: A practical guide. *Sports Health*, 4(2), 128–138.
15. Laursen, P. B. (2010). Training for intense exercise performance: High-intensity or high-volume training? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s2), 1–10.
16. Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: Loss of training-induced physiological and performance adaptations. *Part I: Short term insufficient training stimulus*. *Sports Medicine*, 30(2), 79–87.
17. Verkoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining* (6th ed.). Ultimate Athlete Concepts.
18. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2021). *Science and Practice of Strength Training* (3rd ed.). Human Kinetics.

### 6.1. BIBLIOGRAFIA OBLIGATORIA

1. GROSSER, M. BRÚGGEMAN, P. ZINTL, F. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. 1989. Martínez Roca. Barcelona.
2. GARCÍA MANSO, J. NAVARRO, M. RUIZ J. A. MARTIN, R. La velocidad. 1998. Gymnos Madrid
3. GARCÍA MANSO, J. NAVARRO, M. RUIZ J. A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. 1998. Gymnos Madrid
4. GONZÁLEZ BADILLO, J.J. GOROSTIAGA, E. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. 1995. INDE. Barcelona

### 6.2. BIBLIOGRAFIA DE CONSULTA

1. MATVEYEV, L. P. Fundamentos del entrenamiento deportivo. 1983. Raduga. Moscu.
2. PLATONOV, V. N. El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología. 1988. Paidotribo. Barcelona.

**7. CRONOGRAMA** (cantidad de clases asignadas a cada unidad o tema).

**DICTADO DE CLASES EN EL 2º CUATRIMESTRE DEL CALENDARIO ACADÉMICO 2025.**

SEMANA 1	12-Agos	<p><b><u>UNIDAD 1:</u> BASES GENERALES DE LA TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO</b></p> <p>Concepto de entrenamiento deportivo. Objetivos. Contenidos. Medios. Métodos. Capacidad potencial de entrenamiento. Capacidad de rendimiento deportivo.</p> <p><b><u>UNIDAD 2:</u> FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL TRABAJO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b></p> <p>Concepto de carga. Componentes de la carga.</p>
SEMANA 2	19-Agos	<p><b><u>UNIDAD 3:</u> PRINCIPIOS METEDOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.</b> Principios de la carga. Principios de la periodización cíclica. Principios de la especialización.</p> <p><b><u>UNIDAD 4:</u> LA ADAPTACIÓN AL ESFUERZO.</b></p> <p>Principales teorías. Síndrome general de adaptación.</p>
SEMANA 3	26 -Agos	<p><b><u>UNIDAD 5:</u> LA SUPERCOMPENSACIÓN Y SU APLICACIÓN AL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.</b></p>
SEMANA 4	02 -Set	<p><b><u>UNIDAD 6:</u> LA RESISTENCIA: DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> Conceptos generales. Tipos. Métodos de entrenamiento.</p>
SEMANA 5	09 – Set	<p><b><u>UNIDAD 6:</u> LA RESISTENCIA: DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de resistencia aeróbica mediante un método: Continuo – Interválico - de Repeticiones.</p>
SEMANA 6	16 – Set	<p><b><u>UNIDAD 6:</u> LA RESISTENCIA: DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> Diseño de un programa de entrenamiento de resistencia aeróbica para una especialidad deportiva determinada.</p>

SEMANA 7	23- Set	<b>UNIDAD 7: LA FUERZA. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> Concepto y tipos de fuerza. Fundamentos biológicos sobre el desarrollo de la fuerza. Métodos de entrenamiento.
SEMANA 8	30 - Sep	<b>UNIDAD 7: LA FUERZA. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> Diseño, realización y comprobación de un entrenamiento de fuerza mediante un método de Esfuerzos Máximos - de Repeticiones - Pliométrico - fuerza-resistencia
SEMANA 9	07 – Oct	<b>UNIDAD 7: LA FUERZA. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> Diseño de un programa de entrenamiento de fuerza para una especialidad deportiva determinada
SEMANA 10	14- Oct	<b>UNIDAD 8: LA VELOCIDAD. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> 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	21 - Oct	<b>UNIDAD 9: LA FLEXIBILIDAD. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN.</b> 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	28 - Oct	<b>UNIDAD 10: LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS. DESARROLLO. MEDIOS Y METODOLOGÍA DE APLICACIÓN</b> Diseño, realización y comprobación de entrenamientos de las Capacidades Coordinativas.
SEMANA 13	04 - Nov	Diseño de programas de entrenamiento para un deporte de conjunto.
SEMANA 14	11 - 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**

#### **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

UNIDAD 1: PRINCIPIOS Y ESTRUCTURAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MODULO 1		
	Miércoles 13 agosto	Jueves 14 agosto
1.1 Concepto Entrenamiento 1.2 SGA 1.3 Carga y Adaptación.	1.4 Indicadores de la Carga 1.5 Tipos de Fatiga 1.6 Estructuras de Planificación	1.7 Periodización Tradicional 1.8 Periodización Convencional 1.9 Periodización ATR y Bloques.

UNIDAD 2: LA FUERZA MUSCULAR EN EL SISTEMA DE PREPACION DEL DEPORTISTA MODULO 2		
Martes 19 agosto	Miércoles 20 agosto	Jueves 21 agosto
2.1 Concepto Fuerza 2.2 Manifestaciones de la Fuerza 2.3 Indicadores de la carga	2.4 Métodos y Sistemas 2.5 Carga simple 2.6 Carga ondulada	2.7 Sistemas Rusos 2.8. Sistemas Búlgaros 2.9 Prácticos
Martes 26 agosto (practica en gimnasio fijar hora)	Miércoles 27 agosto (practico en gimnasio fijar hora)	Jueves 29 agosto
2.10 Contenidos 2.11 Ejercicios 2.12 Metodologías de Enseñanza	Taller de trabajos prácticos	Taller de planificación y Periodización del Entrenamiento de la Fuerza

UNIDAD 3: DESTREZAS DE MOVIMIENTO MODULO 3		
Martes 2 Setiembre	Miércoles 3 Setiembre	Jueves 4 Setiembre
3.1 Calidad de Movimiento 3.2 Conceptos Introdutorios 3.3 Métodos. Práctico	3.4 Aceleración 3.5 Conceptos Introdutorios 3.6 Métodos. Prácticos	3.7 Máxima velocidad 3.8 Conceptos Introdutorios 3.9 Métodos. Prácticos
Martes 9 Setiembre	Miércoles 10 Setiembre	Jueves 11 Setiembre
3.10 Agilidad - Coordinación 3.11 Conceptos Introdutorios 3.12 Métodos. Práctico	1er PARCIAL	FERIADO

UNIDAD 4: PLIOMETRÍA		MODULO 4
Martes 16 Setiembre	Miércoles 17 Setiembre	Jueves 18 Setiembre
4a. Pliometría 4b. Conceptos Introdutorios 4c. Métodos. Práctico	4d. Metodología 4e. Pliometría 1 – 2 - 3 4f. Ejercicios	TALLER DE TRABAJO PRACTICO

UNIDAD 5 RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAEROBICA.		MODULO 5
Martes 23 Setiembre	Miércoles 24 Setiembre	Jueves 25 Setiembre

5.1 Resistencia Aeróbica 5.2 Conceptos Introdutorios 5.3. Áreas funcionales	5.4 Métodos 5.5 Sistemas de Planificación	TALLER DE TRABAJO PRACTICO
Martes 30 octubre	Martes 1 octubre	Martes 2 octubre
5.6 Resistencia Anaeróbica 5.7 Conceptos Introdutorios 5.8 Áreas funcionales	5.9 Métodos 5.10 Sistemas de Planificación	TALLER DE TRABAJO PRACTICO
Martes 7 octubre	Miércoles 8 octubre	Jueves 9 octubre
5.11. Resistencia Intermitente 5.12 Conceptos Introdutorios 5.13 Métodos	5.11. RSA 5.12 Conceptos Introdutorios 5.13 Métodos	TALLER DE TRABAJO PRACTICO

UNIDAD 6: LA FLEXIBILIDAD		MODULO 6
Martes 14 octubre	Miércoles 15 octubre	Jueves 16 octubre
6.1 Flexibilidad 6.2 Conceptos Introdutorios 6.3. Fundamentos	6.4 Métodos 6.5 Sistemas de Planificación	TALLER DE TRABAJO PRACTICO

UNIDAD 7: EL ENTRENAMIENTO INFANTO JUVENIL		MODULO 7
Martes 21 octubre	Miércoles 22 octubre	Jueves 23 octubre
7.1 Flexibilidad 7.2 Conceptos Introdutorios 7.3. Fundamentos	7.4 Métodos 7.5 Sistemas de Planificación	TALLER DE TRABAJO PRÁCTICO

UNIDAD 8: TALLERES DE PLANIFICACIÓN		MODULO 8
Martes 28 octubre	Miércoles 29 octubre	Jueves 30 octubre
2° PARCIAL	TALLER DE PLANIFICACIÓN 1	TALLER DE PLANIFICACIÓN 2
Martes 4 Noviembre	Miércoles 5 Noviembre	Jueves 6 noviembre
ENTREGA DE PLANIFICACIÓN FINAL	EXPOSICIÓN DE TRABAJOS FINALES Y CIERRE DE LA MATERIA	RECUPERATORIOS

## 8. HORARIOS DE CLASES Y DE CONSULTAS (mencionar días, horas y lugar).

CLASES: Martes - Aula 111 - Pab 2 – 08:00 a 10:00 Hs.

Miércoles - Aula 111 – Pab 2 – 10:00 a 12:00 Hs.

Jueves – Aula 111 – Pab 2 – 08:00 a 12:00 Hs.

Clase de consulta : Prof. Huck, Guillermo

Lunes: 11:00 12:00 Hs. Cubiculo 07 Gimnasio Mayor

**OBSERVACIONES:**

Haga clic aquí para escribir Observaciones.



*Prof. Guillermo HUCK*

16.281.022

Firma/s y aclaraciones de las mismas

**SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN<sup>1</sup> PARA IMPLEMENTAR  
LA CONDICIÓN DE ESTUDIANTE PROMOCIONAL  
EN LAS ASIGNATURAS<sup>2</sup>**

**Sr. Docente Responsable de la Asignatura:** si desea solicitar la autorización para implementar el sistema de promoción en la/s asignatura/s a su cargo, complete la siguiente planilla y previa firma, preséntela anexa al programa de la/s misma/s. Después de vencido el plazo para la presentación, según cronograma académico, se publicará la Resolución con las autorizaciones correspondientes. Muchas gracias.

<b>Código/s de la Asignatura</b>	<b>Nombre completo y regimen de la asignatura, según el plan de Estudios</b>	<b>Carrera a la que pertenece la asignatura</b>	<b>Condiciones para obtener la promoción (copiar lo declarado en el programa)</b>
Observaciones:			

**Firma del Profesor Responsable:**

**Aclaración de la firma:**

**Lugar y fecha:**

<sup>1</sup> Esta planilla reemplaza la nota que debía presentar cada docente para solicitar la autorización para implementar el sistema de promoción en las asignaturas. Se presenta junto con el programa de la asignatura.

<sup>2</sup> Cada profesor podrá presentar sólo una planilla conteniendo todas las asignaturas a su cargo para las que solicita la condición de promoción para los estudiantes cursantes.