



## Teoría del Entrenamiento

Semestre: 5° semestre  
Créditos otorgados: 10  
Total horas clase: 75 horas reloj  
Carácter de la Unidad Curricular: Troncal Común  
Régimen de asistencia: libre  
Previatura/s: Fisiología del Ejercicio

Responsable del Curso a Nivel Nacional: Asist. Silvia Lavarello		
CENUR ESTE	CENUR LITORAL NORTE	MONTEVIDEO
<b>Encargado/s del Curso</b> Asist. Andres Barrios	<b>Encargado/s del Curso</b> Asist. Bruno Zanetti	<b>Encargado/s del Curso</b> Asist. Silvia Lavarello
<b>Integrantes del Equipo Docente</b> Asist. Pedro Fabián Castro Ay. Agustín Pereira	<b>Integrantes del Equipo Docente</b> ----- ----- -----	<b>Integrantes del Equipo Docente</b> Asist. Alvaro Cappuccio Asist. Sebastián Geymonat Ay. Matías de Pablo
-----	-----	-----

### PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD CURRICULAR

Se abordan los conceptos teóricos y metodológicos necesarios para el adecuado desarrollo de las capacidades de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación en las distintas fases de la vida. El curso se desarrolla en forma teórico-práctica con el propósito de facilitar las herramientas necesarias para implementar programas de entrenamiento en el ámbito deportivo, educativo o de la salud.

### OBJETIVOS

- Abordar los distintos componentes del proceso de entrenamiento y las estrategias metodológicas para mejorar las capacidades, respetando los principios y leyes que rigen dicho proceso, proporcionando los conocimientos y herramientas didácticas elementales.
- Desarrollar los conceptos y clasificaciones de las diversas capacidades condicionales y coordinativas que sustentan la condición física.
- Presentar los conceptos generales de la periodización y planificación del entrenamiento, en sus diferentes fases y jerarquías

### CONTENIDOS

#### UNIDAD 1 – EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Concepto de entrenamiento. - Aspectos generales del proceso de entrenamiento. Evolución del concepto "Proceso de Entrenamiento" y del análisis de dicho proceso. El entrenamiento aplicado a deportes de diferentes características.

## **UNIDAD 2 – ADAPTACIÓN Y CARGA**

Síndrome General de Adaptación. - Adaptación aguda y crónica. - Heterocronismo. - Súper compensación. - Fatiga. - Regeneración y restauración. - Carga interna y carga externa. - Componentes de la carga de entrenamiento. - Dinámica de las cargas. – Forma deportiva: concepto y desarrollo. - Sobreentrenamiento.

## **UNIDAD 3 – PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO**

Principios Biológicos del Entrenamiento (Individualidad. - progresividad de las cargas. - continuidad. - variabilidad - orientación y la sistematización, otros). – Principios Pedagógicos del Entrenamiento

## **UNIDAD 4 – ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

Concepto de resistencia. - Clasificación de los diferentes tipos de resistencia. – Entrenamiento de la resistencia adecuada al tipo y clasificación de cada deporte (Abierto, cerrado, oposición, etc.) Métodos de entrenamiento. Entrenamiento de la Resistencia aeróbica para diferentes actividades. Entrenamiento de Resistencia prevalentemente anaeróbica. Forma de control del entrenamiento de la resistencia. Fase sensible de la Resistencia.

## **UNIDAD 5 – ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

Concepto de fuerza. - Clasificación de los diferentes tipos de fuerza. - Métodos de entrenamiento de la fuerza. La fuerza y su fase sensible

## **UNIDAD 6 – ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Concepto de velocidad, agilidad y rapidez. - Clasificación de los diferentes tipos de velocidad. – Indicaciones metodológicas para el entrenamiento de la velocidad. Concepto de capacidades coordinativas. – Clasificación. - La velocidad y su fase sensible.

## **UNIDAD 7 – ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD**

Concepto de Flexibilidad. – Diferencias entre elongación – flexibilización - sobreestiramiento - movilidad articular. – Actividad refleja. – Principios de la actividad refleja. – Manejo favorable de la actividad refleja en la ganancia de la flexibilidad. TERM. La Flexibilidad y su fase sensible.

## **UNIDAD 8 – PERIODIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

Concepto de periodización y planificación. - Planificación y periodización tradicional (microciclo y sesión meso y macro ) – Planificación contemporánea. – Modelo por bloques y bloques ATR.

## **METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA**

Para el desarrollo del curso se procurará abordar las diferentes unidades temáticas por parte del docente a través de clases expositivas. Se utilizarán recursos didácticos variados: retroproyector, cañón y pizarra; desde una dinámica teórica se estimulará el análisis de situaciones problema que permitan la aplicación práctica de los conocimientos integrados. Se promoverá la participación del estudiante en la preparación de temas que deberán presentar a sus compañeros en forma expositiva. Se estimulará la investigación bibliográfica.

## **EVALUACIÓN**

Durante el curso se podrán realizar diferentes dispositivos de evaluación del aprendizaje. Entre ellos

- Pruebas escritas con preguntas de múltiple opción y preguntas abiertas.
- Exposición de temas elaborados por grupos de dos o tres estudiantes.
- Trabajos monográficos en forma de pesquisa bibliográfica de temas propuestos por el docente.

Estos dispositivos contemplarán aspectos reglamentarios del Plan

## BIBLIOGRAFÍA

- BECERRO, M. (1989). *El niño y el deporte*. Madrid: Ed. Rafael Santonja Gómez.
- BOMPA, Tudor (2000). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1ª. Edición.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. y RAMÍREZ FARTO, E. (2007). *Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: (de lo ortodoxo a lo contemporáneo)*. Sevilla: Editorial Wanceulen Editorial Deportiva.
- GROSSER, Manfred y otros (1988). *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca S.A., 1ª Edición.
- HAHN, M. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca S.A., 1ª Edición.
- MANNO, Renato (1994). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2ª- Edición.
- MARTIN, D. Y otros (2000). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1ª. Edición.
- MATVEEV, L (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- PLATONOV, Vladimir (1999). *El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología*. Barcelona: Paidotribo.
- RUIZ CABALLERO, J.A. y GARCÍA MANSO, J. y NAVARRO VALDIVIELSO, M. (1996). *Bases Teórica Del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: EDITORIAL GYMNOS, S.L., 1ª Edición.
- VERKHOSHANSKY, Y. (2001). *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- ZHELYAZKOV, T. (2001). *Bases del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Sitios web recomendados:

[www.sobreentrenamiento.com](http://www.sobreentrenamiento.com)  
[www.fuerzaypotencia.com.ar](http://www.fuerzaypotencia.com.ar)  
[www.deportsalud.com.ar](http://www.deportsalud.com.ar)  
[www.futbolrendimiento.com.ar](http://www.futbolrendimiento.com.ar)  
[www.deportesaciclicos.com](http://www.deportesaciclicos.com)  
[www.gse.com](http://www.gse.com)  
[www.entrenamientodeportivo.com](http://www.entrenamientodeportivo.com)  
[www.altorendimiento.info](http://www.altorendimiento.info)

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- VASCONCELOS RAPOSO, A. (2000). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- VERKHOSHANSKY – SIFF (2000). *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1ª. Edición.
- WEINECK, Jurgén (1988). *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.
- WILMORE-COSTILL (2000). *Fisiología del Esfuerzo y el Deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2ª Edición.