

## **Bases Generales del Entrenamiento**

**Nivel:** Primer año  
**Horas totales del Curso:** 48 horas reloj  
**Créditos otorgados:** 6  
**Modalidad:** asignatura semestral  
**Horas semanales:** 3 horas  
**Carácter de la asignatura:** obligatorio  
**Régimen de asistencia:** obligatoria

### **FUNDAMENTACIÓN**

El entrenamiento moderno como proceso pedagógico complejo pone de manifiesto la necesidad de formar técnicos deportivos a través de un currículo que contemple una propuesta desde nuestra disciplina, que le permita desenvolverse como un entrenador eficaz, integrándose con otros profesionales que sean los responsables de la preparación física.

La propuesta de la asignatura Bases Generales del Entrenamiento, presenta una serie de temas centrales sobre diferentes temáticas. A partir de ella, se exhibe ante el técnico deportivo aspectos conceptuales acerca de los factores que condicionan el rendimiento humano dentro del proceso de entrenamiento, y la expresión de las distintas capacidades físicas y coordinativas y su mejoramiento.

### **OBJETIVOS**

- Facilitar la comprensión del Técnico del entrenamiento deportivo, integrándolo a su trabajo técnico táctico.
- Desarrollar los conceptos y clasificaciones de las diversas capacidades condicionales y coordinativas que sustentan la condición física del deportista
- Abordar los distintos componentes del proceso de entrenamiento y las estrategias metodológicas para mejorar dichas capacidades, respetando los principios y leyes que rigen dicho proceso, proporcionando los conocimientos y herramientas didácticas elementales.

### **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.

#### **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). – Principios Pedagógicos del Entrenamiento

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

Concepto de resistencia. - Clasificación de los diferentes tipos de resistencia. - Métodos de entrenamiento. - Concepto y clasificación de áreas funcionales.

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

Concepto de fuerza. - Clasificación de los diferentes tipos de fuerza. - Métodos de entrenamiento de la fuerza.

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

Concepto de velocidad. - Clasificación de los diferentes tipos de velocidad. – Indicaciones metodológicas para el entrenamiento de la velocidad. Concepto de capacidades coordinativas. – Clasificación. -

### **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.

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

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

### **UNIDAD 9 – ENTRENAMIENTO INFANTIL**

Diferenciación entre el entrenamiento adulto y el infantil. – Concepto, desarrollo y aplicación del entrenamiento de acuerdo a las fases sensibles. - Entrenamiento de las diferentes capacidades físicas y coordinativas según las etapas evolutivas.

### **CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS**

Clases expositivas con retroproyector, cañón y pizarra desde una dinámica teórica estimulando 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.

### **EVALUACIÓN**

Durante el curso se podrán realizar diferentes dispositivos de evaluación, como:

- 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 BÁSICA**

BECERRO, M. (1989) – **El niño y el deporte** – Ed. Rafael Santonja Gómez, Madrid.  
BOMPA, Tudor (2000) – **Periodización del Entrenamiento Deportivo** – 1ª. Edición, Paidotribo, Barcelona.  
FORTEZA DE LA ROSA, A. y RAMIREZ FARTE, E. (2007) - **Teoría, metodología y planificación del entrenamiento: (de lo ortodoxo a lo contemporáneo)** – Editorial Wanceulen Editorial Deportiva, Sevilla  
GROSSER, Manfred y otros (1988) – **Principios del Entrenamiento Deportivo** – 1ª Edición, Martínez Roca S.A., Barcelona

HAHN, M. (1988) – **Entrenamiento con niños** – 1ª Edición, Martínez Roca S.A., Barcelona  
MANNO, Renato (1994) – **Fundamentos del Entrenamiento Deportivo** – 2ª- Edición, Paidotribo, Barcelona.  
MARTIN, D. Y otros (2000) – **Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo** – 1ª. Edición, Paidotribo, Barcelona.  
MATVEEV, L (2001) – **Teoría General del Entrenamiento Deportivo** - Paidotribo, Barcelona.  
MOLNAR, Gabriel (1996) – **Entrenamiento y Deporte Infantil** - Colección Deporte y Salud – Ediciones Rosgal  
PLATONOV, Vladimir (1999) – **El Entrenamiento Deportivo: Teoría y Metodología** - Paidotribo, Barcelona.  
[RUIZ CABALLERO, J.A.](#) y [GARCIA MANSO, J.](#) y [NAVARRO VALDIVIELSO, M.](#) (1996)  
**Bases Teórica Del Entrenamiento Deportivo** – 1ª. Edición EDITORIAL GYMNOS, S.L., Madrid  
VERKHOSHANSKY, Y. (2001) – **Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo** - Paidotribo, Barcelona.  
ZHELYAZKOV, T. (2001) – **Bases del Entrenamiento Deportivo** – Editorial Paidotribo, Barcelona.

Se manejarán también diferentes sitios web:

[www.sobrentrenamiento.com](http://www.sobrentrenamiento.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.sobrentrenamiento.com.ar](http://www.sobrentrenamiento.com.ar)  
[www.entrenamientodeportivo.com](http://www.entrenamientodeportivo.com)  
[www.altorendimiento.info](http://www.altorendimiento.info)

#### **BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA**

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