



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: Entrenamiento

AÑO : Tercero

DIVISIÓN: A - B



CONTENIDOS

UNIDAD I:

- Fundamentos generales de la teoría del entrenamiento
- Entrenamiento y entrenabilidad.
- Capacidad de rendimiento deportivo.
- Factores de la capacidad de rendimiento deportivo
- Desarrollo de la capacidad de rendimiento deportivo
- Capacidad de rendimiento deportivo y componentes de la carga.

UNIDAD II:

- Principios del entrenamiento deportivo
- Principios de la carga para producir efectos de adaptación
- Principio del estímulo eficaz para el entrenamiento
- Principio de la carga individualizada
- Principio de la carga creciente
- Principio de la sucesión correcta de las cargas
- Principio de la alteración de la carga
- Principio de la relación óptima entre carga y recuperación
- Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
- Principio de la carga continua
- Principio de la periodización de la carga
- Principio de la regeneración periódica

UNIDAD III:

- La adaptación y sus procesos. Stress



- La adaptación en el entrenamiento deportivo.
- Adaptación elemental y superior
- La adaptación como estado de equilibrio.
- La adaptación como reverberación.
- Adaptación positiva y negativa.
- Dinámica de los estímulos.
- Supercompensación. Estímulo y recuperación.

UNIDAD IV:

- Entrenamiento de las principales capacidades motoras
- Entrenamiento de la resistencia:
 - Tipos de resistencia
 - Importancia de la resistencia de base
 - Fundamentos anatómo-fisiológicos del entrenamiento de resistencia
 - Métodos y contenidos del entrenamiento de la resistencia
 - Tests y formas de control de la resistencia para el diagnóstico del rendimiento y la organización del entrenamiento
 - Periodización del entrenamiento de resistencia
- Entrenamiento de la resistencia en las edades infantil y juvenil
- Entrenamiento de la fuerza:
 - Definición Tipos de fuerza
 - Tipos de contracción muscular
 - Importancia de la fuerza
 - Interacciones de la fuerza con otras capacidades motoras
 - Fundamentos anatómo-fisiológicos del entrenamiento de la fuerza.
 - Métodos y contenidos del entrenamiento de la fuerza
 - Tests de fuerza y ejercicios de control para el diagnóstico del rendimiento y la organización del entrenamiento
 - Riesgos y problemas en el entrenamiento de la fuerza: medidas profilácticas
- Entrenamiento de la fuerza y desequilibrios musculares
- Planificación y periodización del entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la fuerza en las edades infantil y juvenil
- Entrenamiento de la velocidad:
 - Definición
 - Tipos de velocidad
 - Entrenabilidad de la velocidad



- Fundamentos anatómo-fisiológicos del entrenamiento de la velocidad
- Factores determinantes para la velocidad
- Métodos y contenidos para mejorar las características determinantes de la velocidad
- Entrenamiento de la
- Tests y formas de control de la velocidad como herramienta para la selección de talentos,
- el diagnóstico del rendimiento y la organización del entrenamiento
- Entrenamiento de la velocidad en las edades infantil y juvenil
- Entrenamiento de las capacidades coordinativas :
- Definición Tipos de capacidades coordinativas
- Importancia de las capacidades coordinativas
- Entrenabilidad de las capacidades coordinativas
- Componentes de las capacidades coordinativas
- Importancia de los factores de rendimiento físicos para las capacidades coordinativas
- Fundamentos anatómo-fisiológicos de los procesos de regulación y conducción en el transcurso
- de las acciones deportivas
- Ejercicios de test y de control
- Entrenamiento de las capacidades coordinativas en las edades infantil y juvenil

UNIDAD V:

- Fundamentos fisiológicos y deportivo-biológicos para la mejora de la capacidad de rendimiento a través del entrenamiento
- Fundamentos generales sobre la estructura de una célula (muscular) y funciones de sus componentes subcelulares
- Generalidades sobre el metabolismo energético del músculo
- Fundamentos generales de las estructuras y funciones del sistema neuromuscular y de la motricidad deportiva

UNIDAD VI:

- Entrenamiento y periodización
- Clasificación de los ciclos anuales
- El problema de la periodización sencilla y doble
- Macrociclos y microciclos
- Periodización en las edades infantil y juvenil



BIBLIOGRAFÍA

- Anselmi, Horacio. Cantidad De Calidad.
- Anselmi, Horacio. Fuerza, Potencia Y Acondicionamiento Físico.
- Ayllon, Fernando Nacleiro. Evaluación Y Planificación Del Entrenamiento De Fuerza En Deportes De Conjunto.
- Bean, Anita. La Guía Completa De La Nutrición Del Deportista.
- Cometti, Gilles. Futbol Y Musculación.
- Cometti, Gilles. Los Métodos Modernos De Musculación.
- De Hegedus, Jorge. La Ciencia Del Entrenamiento Deportivo.
- Fernando Navarro. La Resistencia.
- Grupo De Estudio 757. Entrenamiento Infantil. Coordinación.
- Grupo De Estudio 757. Teoría Del Entrenamiento.
- Peña Lago, Carlos – Acero, Rafael Martin. Introducción Al Estudio Del Entrenamiento En Deportes De Conjunto. El Entrenamiento De Lavelocidad.
- Platonov, V. N.. La Adaptación En El Deporte.
- WeineckJürgen. Entrenamiento Total.