



PROGRAMA DE EXAMEN

CARRERA: Profesorado de Educación Física

CÁTEDRA: E.C.O Musculación

AÑO : Cuarto

DIVISIÓN: Única



CONTENIDOS

EJE 1 : LA MUSCULACIÓN, aplicada al deporte, fitness y salud.

Unidad N° 1: Introducción

La fuerza muscular. Concepto

La fuerza como cualidad física Fundamental

Importancia de la fuerza en el rendimiento deportivo

Fuerza máxima. Condiciones Biológicas

Unidad N° 2: Fundamentos biológicos sobre el desarrollo y la manifestación de la fuerza.

Factores estructurales del desarrollo de la fuerza:

La hipertrofia. Las fibras y sus modificaciones. Los sarcómeros.

Factores nerviosos del desarrollo de la fuerza:

- Generalidades sobre el control nervioso del movimiento: central, periférico y
- unidades motoras.
- Activación de las unidades motoras
- La coordinación intramuscular. Sincronización de las unidades motoras.
- La coordinación intermuscular.

Los factores que dependen del estiramiento muscular:

Aumento de la potencia mecánica. Reducción de la actividad eléctrica de los músculos. El reflejo miotático. La elasticidad muscular.

Mecanismos hormonales relacionados con el desarrollo de la fuerza:

- Balance anabólico
- Hormona de crecimiento (GH)



- Testosterona
- Cortisol
- Otras hormonas

Unidad N° 3: Los métodos de desarrollo de la fuerza.

Método de los esfuerzos máximos

Método de repeticiones

Método dinámico

Unidad N° 4: Los tipos de contracción.

El entrenamiento Isométrico

El entrenamiento Isotónico: contracción concéntrica

- contracción excéntrica

El entrenamiento pliométrico

La electroestimulación

Unidad N° 5: La hipertrofia aplicada al fitness

Métodos de entrenamiento que se utilizan

Mesociclos femeninos

Particularidades del entrenamiento de fuerza en mujeres

Clasificación de los métodos y sistemas en función del tipo de adaptación.

Series y repeticiones.- Frecuencia de entrenamiento

Unidad N° 6: Nutrición y entrenamiento de la fuerza.

Metabolismo de los principios inmediatos: carbohidratos, grasas y proteínas

El efecto hormonal de los alimentos

Materiales de construcción

Medios ergogénicos de recuperación

Aminoácidos. Doping. Anabólicos esteroides

Plan nutricional para bajar de peso

Requerimiento diario de proteínas.



EJE 2: LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA INSTITUCIONAL

Unidad N° 1: Deporte

Conceptos de deporte y definiciones. Historia del deporte desde la aparición del hombre.

Clasificación. El deporte moderno. Los juegos olímpicos y el olimpismo.

La sociedad deportiva.

Los medios de comunicación y su influencia sobre el deporte.

Unidad N° 2: Marco teórico y normatividad deportiva

El derecho del hombre a practicar deporte, su relación con las constituciones nacionales.

Análisis de documentos internacionales que relacionan el deporte con otros factores (doping, la mujer, la ecología, los niños, etc.)

Las normatividades deportivas, nacionales, provinciales y locales. Comparación de las legislaciones internacionales con las argentinas.

Unidad N° 3: Planificación deportiva

Conceptos, definiciones, diferentes posturas de planificación.

Planificación estratégica, por ciclos y plan anual. El proceso planificador: diagnóstico interno y externo,

Elaboración de Objetivos, lineamientos y metas, Los planes deportivos, La organización de la actividad,

Presupuesto, Propaganda y publicidad, La gestión, Evaluación, corrección y control El equipo

planificador. Elaboración de proyectos de planificación, tanto en la vía pública como social y privada

Unidad N° 4: La planificación de los equipamientos deportivos públicos y privados.

Definiciones y conceptos de equipamientos e instalaciones deportivas.

Estudio de la demanda. Censo de instalaciones deportivas.

La planificación de la construcción y pasos previos.

Gestión de equipamientos.

Unidad N° 5: El deporte y su relación con otras ciencias

Medicina deportiva.



Informatización.

Investigación.

Financiamiento y marketing.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta Hernández, R. (1999). Dirección, Gestión Y Administración De Las Organizaciones Deportivas. Barcelona. Paidotribo.
- Albor Salcedo. (1989). Deporte Y Derecho México. Trillas.
- Anselmi, H. E. (2004). Preparación Física Para Deportes De Combate. Buenos Aires,
- Anselmi, H. E. (2007). Actualizaciones Sobre Entrenamiento De La Potencia. Buenos Aires
- Anselmi, H. E. (2011). Cantidad De Calidad. Buenos Aires, Argentina:Argentina.Gráfica Alsina.
- Bean, A. (1998). La Guia Completa De La Nutrición Deportiva. Barcelona, España. Edit.
- Cometti, G. (1998). La Pliometria. Barcelona, España: Inde.
- Cometti, G. (2000). Los Metodos Modernos De Musculación. Barcelona, España. Edit.
- Comité Olimpico Internacional. (1997). Carta Olímpica. De La Fuerza. Barcelona, España. Edit. Inde
- De Andres, F. (1997). La Evaluación De La Gestión De Un Centro Deportivo. Federación Española De Municipios Y Provincias.
- Di Santo, M. (1997). Flexibilidad. Cordoba, Argentina. Edit. Sport Life. Estudio 575.
- Generalidad Valenciana. (1988). Plan Director De Instalaciones Deportivas.
- Gomez Badillo, J. & Gorostiaga Ayestaran, E. (2002). Fundamentos Del Entrenamiento
- Heinemann, K. (1998). Introducción A La Economía Del Deporte. Barcelona. Paidotribo.
- Lopez Rubio, C. (1990). Programa De Seguridad Y Prevención De Accidentes Físico Deportivos. Federación Editorial Mexicana.
- Mestre Sancho, J. (1995). Planificación Deportiva. Barcelona. Inde.
- Mullin, B; Hardi, S.; Sutton, W. (1995). Marketing Deportivo. Barcelona. Paidotribo.
- Navarro Valdivieso, F. (1998). La Resistencia. Madrid, España. Edit. Gymnos.



- Paris Roche, F. (1996). La Planificación Estratégica En Las Organizaciones Deportivas. Paidotribo.
- Platonov, V. N. La Adaptación En El Deporte. Barcelona, España. Edit. Paidotribo
- Reitman, E. & Alarcon, N. Introducción A La Musculación. Rosario, Argentina. Grupo
- Stoppani, J. (1997). Ordenanza General Del Deporte. Villa Constitución. Edición Del Autor
- Stoppani, J. (1999). Lineamientos, Conclusiones Y Manifiestos Mundiales Relativos Al Deporte. Villa Constitución. Edición Del Autor.
- Stoppani, J. (2000). El Servicio Deportivo Y Recreativo Municipal. Madrid. Gymnos.
- Volkov, M. V. Los Procesos De Recuperación En El Deporte. Moscu, U.R.S.S. Edit. Fizkultur I Sport.