



N° de expediente: 008460-000003-22

Fecha: 16.02.2022

Integrado con Número Expe+: 008450-001089-20

Universidad de la República Uruguay - UDELAR



ASUNTO

Programa de la U.C. Teoría del Entrenamiento Plan 2017

Unidad	SECCIÓN SECRETARÍA COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF
Tipo	PROGRAMAS DE ASIGNATURAS
Carrera:	Plan 2017
Curso:	Teoría del Entrenamiento
Plan:	
Fecha:	
Período desde:	
Período hasta:	
Nombre:	
Cédula de Identidad:	
Docente:	
Grado:	
Motivo:	
Solicitante:	

La presente impresión del expediente administrativo que se agrega se rige por lo dispuesto en la normativa siguiente: Art. 129 de la ley 16002, Art. 694 a 697 de la ley 16736, art. 25 de la ley 17.243; y decretos 55/998, 83/001 y Decreto reglamentario el uso de la firma digital de fecha 17/09/2003.-

	Expediente Nro. 008460-000003-22 Actuación 1	Oficina: SECCIÓN BEDELÍA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 16/02/2022 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Pase a Comisión Académica de Grado a su solicitud.

Firmado electrónicamente por Directora División Administrativa ISEF MARIA
HERNANDEZ/ProdUdelaR el 16/02/2022.

	Expediente Nro. 008460-000003-22 Actuación 2	Oficina: COMISIÓN ACADÉ MICA Fecha Recibido: 16/02/2022 Estado: Cursado
--	---	--

TEXTO

Se sigue expediente N° 008450-001089-20, por el que se presentó el programa de Teoría del entrenamiento, Plan 2017. El mismo fue aprobado por Comisión Directiva en sesión del día 04.09.20, res. N° 40.

Detectada por el Departamento de EF y Deporte una inconsistencia en la carga horaria consignada en el programa, se presentó la modificación a la Comisión Académica de Grado, en sesión del día 25.11.21

Se adjunta programa con las modificaciones propuestas y aprobada por la Comisión Académica de Grado para ser considerado por la Comisión Directiva de ISEF.

Firmado electrónicamente por SYLVIA ACERENZA/ProdUdelaR el 16/02/2022.

Anexos
Teoría del entrenamiento VF.pdf



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
“Prof. Alberto Langlade”
 Licenciatura en Educación Física
PLAN 2017



Teoría del Entrenamiento

Semestre: 5° semestre
Créditos otorgados: 10
Total horas clase: 80 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
Encargado/s del Curso Asist. Andres Barrios	Encargado/s del Curso Asist. Bruno Zanetti	Encargado/s del Curso Asist. Silvia Lavarello
Integrantes del Equipo Docente Asist. Pedro Fabián Castro	Integrantes del Equipo Docente -----	Integrantes del Equipo Docente Asist. Alvaro Cappuccio
Ay. Agustín Pereira	-----	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: Martinez 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

www.fuerzaypotencia.com.ar

www.deportsalud.com.ar

www.futbolrendimiento.com.ar

www.deportesaciclicos.com

www.gse.com

www.entrenamientodeportivo.com

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, Jurgen (1988). *Entrenamiento Óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.

WILMORE-COSTILL (2000). *Fisiología del Esfuerzo y el Deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2ª Edición.

	Expediente Nro. 008460-000003-22 Actuación 3	Oficina: SECCIÓN SECRETARÍA A COMISIÓN DIRECTIVA - CENTRO MONTEVIDEO - ISEF Fecha Recibido: 16/02/2022 Estado: Para Actuar
--	---	---

TEXTO