

Programa: ¿Para qué estamos entrenando?



PROGRAMA DEL CURSO

- ☰ **Objetivos**
- ☰ **Competencias**
- ☰ **Bibliografía**
- ☰ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

- ☰ **Módulos**

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

Informarse acerca de la preparación que implican los deportes en equipo mediante el conocimiento de las demandas físicas de la competición y la forma de adaptar el proceso de entrenamiento a dichos deportes

Objetivos específicos

1

Aprender las demandas específicas del partido en los deportes de equipo.

2

Informarse acerca de los peores escenarios posibles, que son los fragmentos del partido más exigentes a nivel físico y mental.

3

Aprender acerca de la relación entre las demandas del partido y las demandas de los juegos reducidos para desarrollar los atributos físicos de los deportistas de deportes en equipo.

4

Comprender de qué manera los equipos de alto nivel tienen una mayor capacidad de soportar intensidades de alta competición.

CONTINUAR

Competencias

Las competencias que esperamos usted desarrolle con el recorrido de este curso son:

Competencias genéricas

- 1 Trabajo en equipo y colaborativo: capacidad de integrarse con sus compañeros para lograr los objetivos compartidos y la sinergia de un grupo de alta performance.
- 2 Capacidad de análisis/reflexión: capacidad de examinar metódicamente los distintos aspectos de una realidad o situación y asumir una valoración frente a ellos.
- 3 Creatividad/ soluciones innovadoras basadas en el conocimiento: capacidad para dar nuevas alternativas de solución a problemas existentes basadas en el conocimiento formal.

Competencia específica

Desarrollar la habilidad de comprender las verdaderas demandas del partido para alcanzar procesos de entrenamiento apropiados

[CONTINUAR](#)

Bibliografía

Gabbett, T. (2013). Influence of playing standard on the physical demands of professional rugby league. *Journal of Sports Sciences*, 31(10), 1125-1138. doi: 10.1080/02640414.2013.773401

Gabbett T. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 22(2)/543–552

Gabbett, T.J. (2015) Physical Preparation for Rugby. In, Twist, C. y Worsfold P. (Eds). *The Science of Rugby*, Routledge, London and New York, pp. 1-18.

Gabbett TJ, Kennelly S, Sheehan J, Hawkins R, Milsom J, King E, Whiteley R, Ekstrand J, (2016). If overuse injury is a 'training load error', should undertraining be viewed the same way? *British Journal of Sports Medicine*. 50 (17)1017-1018. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096308.

Gabbett TJ. (2013) Activity and recovery cycles of national rugby league matches involving higher and lower ranked teams. *Journal of Strength and Conditioning Research* 27(6): 1623–1628. doi: 10.1519/JSC.0b013e318274f2af.

Gabbett TJ. (2012) Activity cycles of National Rugby League and National Youth Competition matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Jun;26(6):1517-23. doi: 10.1519/JSC.0b013e318236d050

Gabbett T, (2010). The development of a test of repeated-sprint ability for elite women's soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(5):1191-1194.

Gabbett, T, (2012). Sprinting patterns of National Rugby League competition. *Journal of Strength and Conditioning Research* 26(1):121-130.

CONTINUAR

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

CONTINUAR

Módulos

Módulo 1. Demandas físicas de la competición

Módulo 2. Peores escenarios posibles

Módulo 3. Juegos reducidos y competición

Módulo 4. El efecto fatigante del contacto

CONTINUAR