

# Programa evaluación deportiva



## PROGRAMA DEL CURSO

---

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

## TEMARIO

---

- ≡ **Módulo 1: Evaluación de fuerza en deportes de equipo**
- ≡ **Módulo 2: Evaluación de velocidad y agilidad**
- ≡ **Módulo 3: Evaluación de resistencia en deportes de equipo**
- ≡ **Módulo Integrador**



# 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

---

**Conocer** las actualizaciones sobre los procesos de evaluación en deportes de equipo.

## Objetivos específicos

- 1 Aprender la aplicación de pruebas en diversas manifestaciones de fuerza en deportes de equipo.
- 2 Obtener conocimiento sobre distintas pruebas para valorar la velocidad y agilidad en deportes de equipo.
- 3 Conocer la aplicación de distintas pruebas de resistencia en deportes de equipo.

# 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 planificar la evaluación, analizando diversas capacidades motoras y obteniendo mediciones que luego sean consideradas en el contexto del proceso de entrenamiento.

# Bibliografía

---

**Bangsbo J, Iaia FM, and Krstrup P.** (2008) The Yo-Yo intermittent recovery test. *Sports Med* 38: 37–51, 2008

**Beachle T. Earle R.** (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Editorial Panamericana.

**Berthon P, Fellmann N, Bedu M, Beaune B, Dabonneville M, Coudert J, and Chamoux AA.** (1997). 5-min running field test as a measurement of maximal aerobic velocity. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol* 75: 233–238.

**Bosco C.** (2000). *La Fuerza Muscular*. Editorial Inde. Barcelona. España.

**Buchheit M.** (2005). The 30-15 intermittent fitness test: A new intermittent running field test for intermittent sport players-Part 1. *Approches Handball* 87: 27–34.

**Buchheit M.** (2005). Illustration of interval-training prescription on the basis of an appropriate intermittent maximal running speed-the 30- 15 intermittent fitness test—part 2. *Approches Handball* 88: 36–46.

**García Manso, J. M., Navarro, M., Caballero, J.A** (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Editorial Gymnos. Madrid, España.

**González Badillo J., Gorostiaga Ayestarán E.** (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento*. Editorial Inde. Barcelona.España.

**González Badillo, J.J.; Ribas Serna, J.** (2002). *Programación del entrenamiento de la fuerza*. INDE. Barcelona. España.

**Krustrup P, Mohr M, Amstrup T, Rysgaard T, Johansen J, Steensberg A, Pedersen P, and Bangsbo J.** (2003). The yo-yo intermittent recovery test: Physiological response, reliability, and validity. *Med Sci Sports Exerc* 35: 697–705.

**Little T, Williams AG.** (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *J Strength Cond Res* 2005; 19 (1): 76-8.

**Naclerio F.** (2011). *Entrenamiento Deportivo*. Ed. Médica Panamericana. Madrid. España.

**Sheppard JM, Young WB.** (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *J Sports Sci* 2006; 24 (9): 919-32.

**Sporis, G, Jukic, I, Milanovic, L, and Vucetic, V.** (2010). Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players. *J Strength Cond Res* 24(3): 679–686.

**Young WB, James R, Montgomery I, et al.** (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *J Sports Med Phys Fitness*.

# 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.

# Módulo 1: Evaluación de fuerza en deportes de equipo

---

## Unidad 1: Valoración de la fuerza en los deportes de equipo

1.1.1 Concepto de fuerza relacionado al ámbito deportivo

1.1.2 Evaluación de la fuerza: conceptos y objetivos

1.1.3 Mediciones en activaciones isocinéticas

1.1.4 Mediciones en activaciones isométricas

## Unidad 2: Evaluación de la fuerza en distintas manifestaciones

1.2.1 Mediciones en activaciones isoinerciales (pesos libres) en acción miométrica (concéntrica) y saltos (CEA intenso) con y sin tecnología

1.2.2 Evaluaciones de la fuerza en el entrenamiento deportivo: reflexiones iniciales

1.2.3 La RM para la determinación de la carga de entrenamiento de fuerza: utilidad, problemática y propuestas

1.2.4 Evaluación del ciclo de estiramiento-acortamiento (CEA). Valoración de la fuerza explosiva a través de la capacidad de salto

# Módulo 2: Evaluación de velocidad y agilidad

---

## Unidad 1: Generalidades sobre la evaluación de velocidad de cambio de dirección y agilidad

2.1.1 Introducción a la evaluación de velocidad y agilidad

2.1.2 Evaluación de velocidad de cambio de dirección

2.1.3 Características y clasificación de pruebas diferentes de cambios de dirección

2.1.4 Consideraciones cognitivas cuando se evalúa la agilidad

## Unidad 2: Evaluación de velocidad de cambio de dirección (agilidad cerrada) y agilidad (agilidad abierta)

2.2.1 Evaluación de agilidad programada (cerrada)

2.2.2 Evaluación de agilidad no programada (abierta)

2.2.3 Pruebas de aceleraciones lineales repetidas (RSA)

# Módulo 3: Evaluación de resistencia en deportes de equipo

---

## Unidad 1: La valoración de la condición física aeróbica y anaeróbica en deportistas

3.1.1 Objetivos de la evaluación de resistencia en el deporte

3.1.2 Formas de evaluación

3.1.3 Clasificación de las pruebas

## Unidad 2: Pruebas de campo de resistencia en el marco deportivo

3.2.1 Test de resistencia general I

3.2.2 Test de resistencia general II

3.2.3 Consideraciones sobre pruebas de campo (cíclicas y acíclicas) máximas para determinar velocidad de entrenamiento

3.2.4 Determinación de velocidad de carrera en entrenamiento submáximo y supramáximo

# Módulo Integrador

---

**Lectura integradora**