

# Programa. Entrenamiento de la estructura condicional



## PROGRAMA DEL CURSO

---


- ☰ Justificación
- ☰ Objetivos
- ☰ Competencias
- ☰ Criterios de participación y aprobación

## TEMARIO

---

- ☰ Módulo 1. La fuerza como la capacidad física única para expresarse motrizmente en la (...)
- ☰ Módulo 2. Entrenamiento coadyuvante de fuerza en deportes de equipo indoor. Diseño de (...)
- ☰ Módulo 3. Entrenamiento de la velocidad en los deportes indoor. Implementación en el (...)

☰



**Módulo 4. Entrenamiento de la resistencia en los deportes indoor.**

# Justificación

---

Actualmente, unos 800 millones de personas practican voleibol al menos una vez por semana en todo el mundo. Este deporte se juega principalmente en Europa Occidental, América del Norte e India, y engloba más de 220 federaciones nacionales afiliadas. Por su parte, el baloncesto es un deporte practicado por unos 450 millones de personas en todo el mundo distribuidas en 213 federaciones nacionales y divididas, a su vez, en 5 federaciones continentales. El baloncesto es especialmente popular en los Estados Unidos y en China, así como en toda Europa continental y América del Sur, lo que lo convierte en uno de los deportes mundiales más practicados. A su vez, el fútbol sala y el balonmano son deportes practicados por unos 30 y 19 millones de personas respectivamente. Es evidente, por tanto, la relevancia de los deportes de equipo *indoor* y, el elevado impacto en diferentes ámbitos como el político, social, económico y cultural a nivel mundial.

Los deportes colectivos en general y, los deportes de equipo *indoor* en particular, han basado generalmente sus métodos de entrenamiento en la teoría general del entrenamiento utilizada para los deportes individuales, particularmente el atletismo. Dada las evidentes diferencias entre ambos tipos de deportes, parece lógico plantear un nuevo enfoque que se adapte

mejor a las propias características y necesidades de los deportes colectivos. En este sentido, es ineludible un cambio de paradigma que conduzca a los entrenadores y profesionales del ámbito deportivo en una dirección más adecuada. Para ello, debemos conocer las características propias de los deportes de equipo *indoor*, basadas en el paradigma de la complejidad y, así, proponer una metodología que empodere al jugador y todas sus estructuras y capacidades como la piedra angular de esta propuesta.

Los altos requerimientos neuromusculares, bioinformacionales y fisiológicos que impone la competición en los deportes colectivos *indoor*, unido con unos calendarios competitivos cada vez más densos suponen una alta carga en los deportistas. La comprensión del efecto de los resultados de las cargas de entrenamiento y competitivas en el rendimiento deportivo y en la prevención de lesiones se convierte, por tanto, en una cuestión crucial para los entrenadores, los preparadores físicos, los científicos deportivos y para los profesionales relacionados con la medicina deportiva. En este sentido, los avances tecnológicos han provisto de nuevas herramientas a todos estos profesionales permitiéndoles entre otros aspectos el control, la valoración y la monitorización de la carga para optimizar el proceso de entrenamiento, el rendimiento y prevenir lesiones.

**CONTINUAR**

# 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 características de los deportes de equipo *indoor* con base en el paradigma de la complejidad, definiendo una metodología propia de estos deportes que contemple al jugador/a (conformado por una estructura hipercompleja) como el elemento clave, desde el que orientar el proceso de entrenamiento hacia la consecución de los dos objetivos claves

# del entrenamiento deportivo: la optimización del rendimiento y la prevención de lesiones en los deportes de equipo indoor.

## Objetivos específicos

- 1 identificar las características del paradigma de la complejidad y aplicarlas de forma práctica al entrenamiento en los deportes de equipo *indoor*.
- 2 reconocer las características condicionales del jugador/a en los deportes de equipo *indoor* desde la complejidad para diseñar tareas de entrenamiento basadas en la fuerza y en sus manifestaciones (velocidad y resistencia) incluyéndolas en el microciclo estructurado.
- 3 identificar, desde la complejidad, las características de las estructuras cognitiva (táctica), coordinativa (técnica), y creativo-expresiva para aplicarlas de forma práctica en el entrenamiento estableciendo, además, las estrategias organizativas temporales necesarias (planificar).
- 4 optimizar el rendimiento deportivo y la reducción del riesgo lesivo con base en el proceso de control, monitorización y evaluación del proceso de entrenamiento utilizando, principalmente, la micro tecnología.

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

---

Capacidad para preparar al jugador/a y al equipo de forma holística para enfrentarse, con mayor probabilidad de éxito, a las complejas demandas de los deportes de equipo *indoor* reconociendo sus principales elementos, características y propiedades.

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](#)

## Módulo 1. La fuerza como la capacidad física única para expresarse motrizmente en la (...)

---

**(...) complejidad del juego.**

**CONTINUAR**

## Módulo 2. Entrenamiento coadyuvante de fuerza en deportes de equipo indoor. Diseño de (...)

---

**(...) situaciones simuladoras preferenciales (tareas).**

**CONTINUAR**

## Módulo 3. Entrenamiento de la velocidad en los deportes indoor. Implementación en el (...)

---

**(...) microciclo estructurado.**

[CONTINUAR](#)

Lesson 8 of 8

## Módulo 4. Entrenamiento de la resistencia en los deportes indoor.

---

CONTINUAR