

Programa: Entrenamiento de fuerza en deportes de equipo



PROGRAMA DEL CURSO

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

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1: Introducción a la fuerza de los deportes colectivos. Nuestro paradigma**
- ≡ **Módulo 2: Periodización y medios de entrenamiento**
- ≡ **Módulo 3: Programación de una sesión**

☰ Módulo 4: Lectura integradora

☰ Video conceptual

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

Adquirir conocimientos acerca del desarrollo y el entrenamiento de fuerza en deportes de equipo.

Objetivos específicos

1

Profundizar sobre las bases del conocimiento acerca del desarrollo de la fuerza en deportes de equipo contemplando los nuevos paradigmas.

2

Aprender a confeccionar un programa de entrenamiento aplicable a una temporada deportiva en base a los medios de entrenamiento propuestos.

3

Conocer los componentes de una sesión de entrenamiento de fuerza.

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

Habilidad de desarrollar y analizar programas de entrenamiento de fuerza en deportes de equipo.

Bibliografía

Bompa, T. O. (2006). Periodización del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Cappa, D. (2000). Entrenamiento de la potencia muscular. Mendoza: Dupligráf.

Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2010). Cómo optimizar el entrenamiento de fuerza: diseño de ejercicios de periodización ondulante. ArkanoBooks.

Reilly, T. (2003). Science and Soccer. London and NY: Routledge.

Robbins, D. W. (2005). Postactivation potentiation and its practical applicability: a brief review. J Strength Cond Res. 2005 May;19(2):453-8.

Rodríguez, D. R. & Tous, J. (2011). Prevención de Lesiones En El Deporte. Ed. Médica Panamericana.

Seirul-lo, F. (1990). Entrenamiento de la fuerza en balonmano. Red: revista de entrenamiento deportivo, 4(6), 30-34.

Seirul-lo, F. (2003). Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo. In 1st Meeting of Complex and Sport. INEF-C-Barcelona.

Siff, M. C., & Verkhoshansky, Y. (2004). Superentrenamiento (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Tous, J. (1999). Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo, 80-84.

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: Introducción a la fuerza de los deportes colectivos. Nuestro paradigma

Unidad 1: Nociones básicas de fuerza en los deportes de equipo

1.1.1 Delimitaciones conceptuales prácticas.

1.1.2 Ciclo estiramiento – Acortamiento y la velocidad de desarrollo de la fuerza

1.1.3 Aspectos Fisiológicos de la acción muscular

1.1.4 Objetivos de un correcto programa de entrenamiento

Unidad 2: El rol de la fuerza, de lo teórico a lo práctico

1.2.1 Niveles de Fuerza-características de los deportes colectivos

1.2.2 Análisis de las acciones musculares típicas de los deportes colectivos

1.2.3 Titulares Vs Suplentes. Cambios a lo largo de la temporada

1.2.4 El rol del entrenador y del preparador Físico

Módulo 2: Periodización y medios de entrenamiento

Unidad 1: El proceso de entrenamiento

2.1.1 Conceptos básicos de periodización

2.1.2 Periodización lineal vs ondulante

2.1.3 Niveles de aproximación (adaptado de Seirulo, 1994)

2.1.4 Ejemplo aplicado de niveles de aproximación (baloncesto)

Unidad 2: Medios de entrenamiento

2.2.1 Máquinas vs medios Libres

2.2.2 Los derivados de levantamiento de pesas

2.2.3 El trabajo excéntrico

2.2.4 Medios Inestables

Módulo 3: Programación de una sesión

Unidad 1: Análisis de las variables que intervienen en la programación de una sesión

3.1.1 Elección y orden de los ejercicios

3.1.2 Volumen

3.1.3 Intensidad

3.1.4 Frecuencia y descansos

Unidad 2: Control del entrenamiento

3.2.1 La tecnología aplicada al control del entrenamiento

3.2.2 ¿Qué es el core? Propuesta de entrenamiento

3.2.3 Entrada en calor y potenciación posactivación

3.2.4. La fatiga y la recuperación después de una sesión o partido

Módulo 4: Lectura integradora

Lectura integradora