

Programa: Programación del entrenamiento y perfil fisiológico en deportes de equipo



PROGRAMA DEL CURSO

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

TEMARIO

- ≡ **Módulo 1. Periodización, planificación y metodologías. Teorías y nuevos paradigmas**
- ≡ **Módulo 2. Temporada deportiva**
- ≡ **Módulo 3. Caracterización de los deportes de equipo haciendo foco en el fútbol. Análisis de demandas**

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 acerca de las metodologías de entrenamiento y las demandas fisiológicas en el deporte de conjunto.

Objetivos específicos

1

Profundizar conocimientos sobre las distintas corrientes y paradigmas de metodologías de programación del entrenamiento.

2

Aprender cómo se ordena el trabajo durante la temporada deportiva y de qué manera se inserta el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales.

3

Conocer los perfiles fisiológicos de los deportes de equipo en función de las demandas físicas que tienen.

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

Habilidad para aplicar los conocimientos de las demandas físicas para la programación del entrenamiento en deportes de equipo.

[CONTINUAR](#)

Bibliografía

Abdelkrim, N. B., Chaouachi, A., Chamari, K., Chtara, M., & Castagna, C. (2010). Positional role and competitive-level differences in elite-level men's basketball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(5), 1346-1355.

Bangsbo, J. (1994). Physiological demands. In *Handbook of Sports Medicine and Science Football (soccer)*. Blackwell Publishing Ltd.

Bangsbo, J., Graham, T., Johansen, L., & Saltin, B. (1994). Muscle lactate metabolism in recovery from intense exhaustive exercise: impact of light exercise. *Journal of Applied Physiology*, 77(4), 1890-1895.

Bangsbo, J. & Michalsik, L. (2002). Assessment of the physiological capacity of elite soccer players. *Science and football IV*, 53-62.

Bangsbo, J., Mohr, M. & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24(07), 665-674.

Bangsbo, J. (2015). Performance in sports—With specific emphasis on the effect of intensified training. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25(S4), 88-99.

Bundle, M. W., Hoyt, R. W. & Weyand, P. G. (2003). High-speed running performance: a new approach to assessment and prediction. *Journal of Applied Physiology*, 95(5), 1955-1962.

Casamichana, D. & Castellano, J. (2010). Time–motion, heart rate, perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: Effects of pitch size. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1615-1623.

Casamichana, D., Castellano, J., Calleja-Gonzalez, J., San Román, J. & Castagna, C. (2013). Relationship between indicators of training load in soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(2), 369-374.

Cairns, S. P. & Lindinger, M. I. (2008). Do multiple ionic interactions contribute to skeletal muscle fatigue?. *The Journal of physiology*, 586(17), 4039-4054.

Casas, A. (2009). *Fisiología de los esfuerzos intermitentes aplicada a los deportes de conjunto.*

Coutts, A. J., Rampinini, E., Marcora, S. M., Castagna, C. & Impellizzeri, F. M. (2009). Heart rate and blood lactate correlates of perceived exertion during small-sided soccer games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(1), 79-84.

COUTTS, A., Reaburn, P. & ABT, G. (2003). Heart rate, blood lactate concentration and estimated energy expenditure in a semi-professional rugby league team during a match: case study. *Journal of Sports Sciences*, 21(2), 97-103.

Gabbett, T. (2016). The training—injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*.

Gorostiaga, E. (1993). Bases científicas del fútbol. Aplicación al entrenamiento 1ª parte. *Cuadernos del entrenador*, 2801-2810.

Helgerud, J., Engen, L. C., Wisløff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(11), 1925-1931.

Impellizzeri, F. M., Marcora, S. M., Castagna, C., Reilly, T., Sassi, A., Iaia, F. M., & Rampinini, E. (2006). Physiological and performance effects of generic versus specific aerobic training in soccer players. *International journal of sports medicine*, 27(06), 483-492.

Iaia, F. M., Ermanno, R., & Bangsbo, J. (2009). High-intensity training in football. *International journal of sports physiology and performance*, 4(3), 291-306.

Malone, S. (2017). The acute:chronic work load ratio in relation to injury risk in professional soccer Journal of science and medicine ins port.

Mohr, M., Krustup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. Journal of sports sciences, 21(7), 519-528.

McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. Journal of sports sciences, 13(5), 387-397.

Mayhew, S. R., & Wenger, H. A. (1985). Time-motion analysis of professional soccer. Journal of Human Movement Studies, 11(1), 49-52.

Reilly, T. (1997). Energetics of high-intensity exercise (soccer) with particular reference to fatigue. Journal of sports sciences, 15(3), 257-263.

Ostojic, S. M., Markovic, G., Calleja-Gonzalez, J., Jakovljevic, D. G., Vucetic, V., & Stojanovic, M. D. (2010). Ultra short-term heart rate recovery after maximal exercise in continuous versus intermittent endurance athletes. European journal of applied physiology, 108(5), 1055-1059.

Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: Effect of fatigue and competitive level. Journal of Science and Medicine in Sport, 12(1), 227-233.

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

Seirul-lo, F. (2003). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Trabajo presentado en el I Curso de Preparación física en deportes de equipo, Junio, Cheste (Valencia).

Seirul-lo, F. (1993). Planificación del entrenamiento en deportes de equipo. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Madrid: C.O.E.-Universidad Autónoma de Madrid

Siff, M.C., Verkhoshansky, Y. (2002). Superentrenamiento. Paidotribo, España.

Solé, J. (2003). Entrenamiento de la Resistencia en los deportes colectivos Master Profesional en Alto Rendimiento. Deportes de Equipo.

Tumilty, D. (1993). Physiological characteristics of elite soccer players. Sports medicine, 16(2), 80-96.

Vargas, F. S.-I. (2013). Estructura Cognitiva Sesiones formativas para entrenadores deportivos.

Vázquez, Á. (2015). Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos. : MC Sports

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. Periodización, planificación y metodologías. Teorías y nuevos paradigmas

Unidad 1.1. Marco teórico y metodologías tradicionales

1.1.1 Concepto de periodización, planificación y metodología

1.1.2 Teorías Conductistas y Mecanicistas vs Teorías de los sistemas dinámicos

1.1.3 Corrientes y tendencias de Metodologías de Entrenamiento

1.1.4 Principios del entrenamiento deportivo

Unidad 1.2. Nuevas Metodologías de Programación del Entrenamiento

1.2.1 Periodización táctica. Concepto y modelo de juego

1.2.2 Especificidad, concentración táctica, intensidad, morfo ciclo patrón

1.2.3 Microciclo Estructurado

1.2.4 Dinámica de las cargas del Microciclo Estructurado

CONTINUAR

Módulo 2. Temporada deportiva

Unidad 2.1. Momentos de la Temporada

2.1.1 Calendario Deportivo

2.1.2 Período Pre-competitivo

2.1.3 Período competitivo

2.1.4 Período de transición

Unidad 2.2. Desarrollo de capacidades y cualidades físicas

2.2.1 Resistencia en el deporte de equipo

2.2.2 Nuevas metodologías de entrenamiento en el desarrollo de la fuerza

2.2.3 Entrenamiento de la capacidad de repetir sprints

2.2.4 La FATIGA como componente clave en el desarrollo del programa de entrenamiento

CONTINUAR

Módulo 3. Caracterización de los deportes de equipo haciendo foco en el fútbol. Análisis de demandas

Unidad 3.1. Análisis del deporte acíclico

3.1.1 Características generales de los deportes de equipo

3.1.2 Sistemas de juego, modelos de juego, caracterización

3.1.3 Tipología de las tareas

3.1.4 La sesión de entrenamiento

Unidad 3.2. Análisis de las demandas físicas en competencia y entrenamiento

3.2.1 Factores condicionantes del rendimiento físico

3.2.2 Análisis de las demandas físicas de deportes de equipo

3.2.3 Análisis de las demandas físicas en entrenamiento

3.2.4 Distribución de la carga en los distintos momentos del entrenamiento

CONTINUAR

Módulo 4. Integrador

Lectura integradora

CONTINUAR