Entrenamiento Deportivo Y Preparación Física

Sku: CURUSJONL0184

Horas: 45

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Tener una visión global de los diferentes aspectos relacionados con el deporte.
- Aplicar al deportista el acondicionamiento físico necesario según el tipo de ejercicio físico a realizar, su duración y su frecuencia, así como ser capaz de diferenciar el entrenamiento táctico y técnico.
- Describir los diferentes métodos y formas de entrenamiento condicional de un contexto práctico considerando las compatibilidades e incompatibilidades de las diferentes capacidades motoras.
- Estudiar los principios del diseño y planificación de programas de entrenamiento.

- Conocer las aplicaciones de la 59 deportiva en el entrenamiento y la competición.compatibilidades e incompatibilidades de las diferentes capacidades motoras.

CONTENIDOS

Tema I: Entrenamiento deportivo Introducción. Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo: Definiciones. Aclaración. Características. El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo: Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo. La integración de factores en el entrenamiento deportivo. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento: Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo: Ley de Selye o del síndrome general de adaptación. Ley de Schultz-Arnodt o ley del umbral. Principio de supercompensación. Principios de entrenamiento. Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares: Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento. Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo. El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices: Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características: Capacidades motrices. Clasificación. Resumen. Autoevaluación. **Tema II: Cualidades motrices de fuerza** Introducción. Concepto y factores. Momentos de fuerza. Eficacia

mecánica y entrenamiento. Factores determinantes de la fuerza como cualidad física: Modificaciones en el factor morfológico. Clasificaciones y tipos de fuerza: Tipos de fuerza. Detección de tipologías de fuerza. Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos. Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima. Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica. Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia. Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza: Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación. Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento: Entrenamiento de la fuerza máxima. Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas. Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia. Entrenamiento de la fuerza resistencia. Resumen. Autoevaluación. **Tema III: Cualidades motrices de amplitud de movimiento** Introducción. Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales. Propiedades de la ADM. Métodos de entrenamiento de la ADM: Técnicas para el entrenamiento de la ADM. Facilitación neuromuscular propioceptiva. Evaluación de la amplitud de movimiento. Resumen. Autoevaluación. **Tema IV: Cualidades motrices de resistencia** Introducción. La resistencia como cualidad motriz: Definición y tipos de resistencia: Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica. Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual. Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista. Entrenamiento de la resistencia: Método continuo e intensidad constante. Método continuo e intensidad variable. Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente. Método fraccionado/discontinuo y pausa completa. Evaluación de la resistencia: Valoración indirecta de VO2Máx. Valoración indirecta de umbral anaeróbico. Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica. Resumen. Autoevaluación **Tema V: Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad** Introducción. Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes. Velocidad: Velocidad y su interrelación con las demás cualidades. Resumen. Autoevaluación. **Tema VI: Organización del entrenamiento** Introducción. Modelos propuestos de organización del entrenamiento: Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales. La complejidad de la cuantificación de cargas. Resumen. Autoevaluación.