Entrenamiento Deportivo Y Preparación Física

Sku: CURUSJONL0184(II)

Horas: 225

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 psicología deportiva en el entrenamiento y la competición, compatibilidades e incompatibilidades de las diferentes capacidades motoras.

-Estudiar los principios del diseño y planificación de programas de entrenamiento.

-Conocer las aplicaciones de la psicología deportiva en el entrenamiento y la competición.

CONTENIDOS

Módulo 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.

Módulo 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.

Módulo 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.

Módulo 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.

Módulo 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.

Módulo 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.