



## 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-Arnoldt 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 VO<sub>2</sub>Máx.

- 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.