

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y PREPARACIÓN FÍSICA



SKU: CURUSJONL0184(II)

Horas: 225

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.

DIRIGIDO A

COMPETENCIAS

CONTENIDO

Módulo I. Entrenamiento deportivo:

- o 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 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.