

UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE

1/4
FOLIO N°

FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

PROGRAMA DE: ENTRENAMIENTO

CÓDIGO: 227

HORAS DE CLASE				PROFESOR RESPONSABLE
TEÓRICAS		PRÁCTICAS		
p/semana	p/cuatrim.	p/semana	p/cuatrim.	
4	64	2	32	Bioq. Verónica Inés Lombán

DESCRIPCIÓN:

La materia Entrenamiento está orientada a proporcionar al alumno las bases teóricas y metodológicas que fundamenten su labor profesional en el campo del entrenamiento para los diferentes ámbitos de la actividad física, el deporte, la salud, y la recreación. Se busca desarrollar las competencias profesionales para evaluar, planificar y aplicar diferentes métodos del entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas en diferentes poblaciones.

Dentro de los objetivos de la asignatura se busca que el estudiante adquiera conceptos teóricos y un lenguaje que le permita trabajar en forma interdisciplinaria con profesionales de otras áreas como por ejemplo, profesionales de la salud. Así mismo, se pretende adquirir competencias para la búsqueda de información y el análisis crítico de la misma aplicando conceptos de estadística aplicada y metodología de la investigación en las Ciencias del Deporte

PROGRAMA SINTÉTICO:

UNIDAD I: Teoría del entrenamiento. Bases biológicas de la entrenabilidad. Principios del entrenamiento. Planificación deportiva: conceptos generales. Bioenergética. Adaptaciones cardiorrespiratorias frente al ejercicio. Entrenamiento en la resistencia.

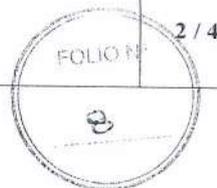
UNIDAD II: Adaptaciones del sistema osteoartromuscular al ejercicio. Entrenamiento de la fuerza y la flexibilidad.

UNIDAD III: El control del movimiento: Sistema Nervioso y el control jerárquico del movimiento. Aprendizaje motor. Entrenamiento de la velocidad y la coordinación.

UNIDAD IV: Control del entrenamiento. Indicadores de salud, rendimiento y fatiga. Aspectos psicológicos del entrenamiento deportivo.

Vigencia a partir
del año:

2015

**FACULTAD: Desarrollo Local y Regional****PROGRAMA DE: ENTRENAMIENTO****CÓDIGO: 227****PROGRAMA ANALÍTICO:****UNIDAD I**

El entrenamiento para el deporte y el acondicionamiento físico. Antecedentes, presente y tendencias. Bases biológicas del entrenamiento, el Síndrome General de Adaptación. Respuesta de los sistemas orgánicos frente al esfuerzo físico y el ejercicio. Adaptación, sobrecompensación, fatiga. Concepto de cargas y estímulos. Principios del entrenamiento para el deporte y Aspectos fisiológicos: Las vías metabólicas de obtención de energía. Teoría de la fatiga. Zonas de entrenamiento según intensidad y duración. Concepto de capacidad y potencia de los sistemas. Concepto de continuum energético. El lactato como indicador de intensidad del ejercicio. Resistencia aeróbica: concepto, zonas fisiológicas de entrenamiento. Evaluación de la resistencia. Metodología práctica para el entrenamiento de la resistencia. Variables de la función cardíaca Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias al ejercicio y el entrenamiento. Respuesta aguda al esfuerzo físico. Adaptaciones centrales y periféricas. Mecanismos de regulación de la respuesta cardiovascular al ejercicio. Adaptaciones cardiovasculares a largo plazo. Entrenamiento continuo vs. Intervalado. La utilización de la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del ejercicio.

UNIDAD II

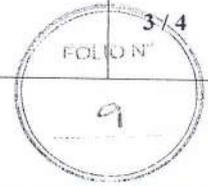
Adaptaciones del sistema osteoartromuscular al ejercicio y el entrenamiento. Respuesta adaptativa del tejido óseo al ejercicio. Articulaciones: Bases biológicas de la biomecánica aplicada al entrenamiento. Bases biológicas de la entrenabilidad de la flexibilidad. Metodología del entrenamiento de la flexibilidad. Bases estructurales y fisiológicas de la fuerza: el músculo esquelético. Biomecánica: tipos de articulaciones y movimientos articulares. Palancas. Tipos y características de los músculos esqueléticos. Tipos de contracción e implicancias metabólicas y para el entrenamiento. Mecanismo de contracción muscular. Diferencias metabólicas de los diferentes tipos de fibras musculares. Adaptaciones neuromusculares y respuesta hormonal en el entrenamiento de la fuerza. Diferentes tipos de fuerza y su entrenabilidad. Metodología práctica aplicada al entrenamiento de la fuerza. Entrenamiento de la fuerza en deportes de resistencia.

UNIDAD III

Control nervioso del movimiento: sistema jerárquico de control del movimiento. Propioceptores. Analizador visual y vestibular. Velocidad, coordinación y equilibrio. Calidad, postura, balance, estabilidad y control del movimiento.

Vigencia a partir del año:

2015



FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

PROGRAMA DE: ENTRENAMIENTO

CÓDIGO: 227

UNIDAD IV

Control del entrenamiento. Aspectos psicológicos del entrenamiento y la competencia en el deporte.
Sobrentrenamiento: indicadores de stress y fatiga.

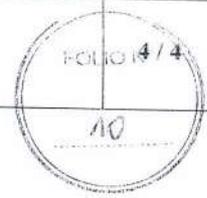
BIBLIOGRAFÍA

- Billat, Veronique. Fisiología y metodología del entrenamiento: Ed Paidotribo. Barcelona. 2002.
- Bompá T., PERIODIZACIÓN Del entrenamiento deportivo, Editoril Paidotribo, 2006.
- Cappa, D., ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA MUSCULAR, ARGENTINA, 2000.
- García Manso, J. M., ALTO RENDIMIENTO, Ed. Gymnos, Getafe, Madrid, 1999.
- Izquierdo, M., Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte, Ed. Panamericana, 2008.
- Matveev, L., TEORIA GENERAL EL ENTRENAMIENTODEPORTIVO, Ed. Paidotribo, 2001.
- López Chicharro, FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO, Ed. Panamericana, 2006.
- Navarro Valdivieso, F., LA RESISTENCIA, Ed. Gimnos, Argentina, 1998.
- Platonov, TEORÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Ed. Paidotribo 2004.
- Weinek, J., ENTRENAMIENTO TOTAL, Editorial Paidotribo, 2014.
- Wilmore y Costill, FISIOLÓGÍ DEL ESFUERZO Y EL DEPORTE, Editorial Paidotribo, 2007.
- Verkhoshansky, Y, SUPERENTRENAMIENTO, Editorial Paidotribo, 2004.
- Tórtora Derrickson, ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA, Ed. Panamericana, 2006.

Vigencia a partir del año:

2015

UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE



FACULTAD: Desarrollo Local y Regional

PROGRAMA DE: **ENTRENAMIENTO**

CÓDIGO: 227

PROFESOR RESPONSABLE	FIRMA
Bioq. Verónica Inés Lombán	

VISADO

DECANO DE FACULTAD	SECRETARIO ACADÉMICO / DIRECTOR ACADÉMICO
 Mg. GONZALO SEVILLA DECANO FACULTAD DE DESARROLLO LOCAL Y REGIONAL UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE	 Lic. Gladys Pastal SECRETARIA ACADEMICA UNIVERSIDAD PROVINCIAL DEL SUDOESTE
FECHA y ORDENANZA: 10/04/2015 ORD. CB. DL. N° 1070/15	FECHA: 10/04/2015

Vigencia a partir del año:

2015