

**PROGRAMA DE: ENTRENAMIENTO****CÓDIGO: 227**

<b>HORAS DE CLASE</b>				<b>DOCENTE RESPONSABLE</b>
<b>TEÓRICAS</b>		<b>PRÁCTICAS</b>		Mtr. Ariel F. Gallucci
<b>p/semana</b>	<b>p/cuatrim.</b>	<b>p/semana</b>	<b>p/cuatrim.</b>	
4	64	2	32	<b>DOCENTE COLABORADOR</b>

**DESCRIPCIÓN:**

La Asignatura Entrenamiento Deportivo (ED) se encuentra dentro del plan de estudio de la Licenciatura en Educación Física y Gestión en Emprendimientos Deportivos de la Universidad Provincial del Sudoeste (UPSO). La misma se dicta durante el primer año de cursada y se articula con la materia de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida (AFSyCV); Administración y Costos en Entidades Deportivas; Planificación Estratégica del Deporte; Seminario de Transmisión de Experiencias en Gestión Deportiva II; y además se constituye como base principal para la elaboración y presentación del Trabajo Final Integrador (TFI) en 2° año de la licenciatura.

Los avances y aportes de las diferentes ciencias y disciplinas, así como las investigaciones y la tecnología que se aplican y realizan en el campo de la Educación Física, el deporte, la salud y la recreación hace que el entrenamiento, tanto en el ámbito de la salud como en el deporte, se vuelva una herramienta fundamental para comprender y explicar los procesos de adaptativos que se producen en el ser humano durante la realización de las distintas prácticas corporales teniendo en cuenta lo biológico, psicológico, afectivo emocional y antropológico. Pero por sobre todas las cosas, entendido al ser humano dentro de un contexto social, cultural, político y económico.

De esta manera, la materia abordará conceptos, fundamentos y bases científicas del entrenamiento deportivo, procesos de adaptación que se realizan a nivel sistémico, capacidades físicas y su entrenabilidad; y por último periodización, planificación y evaluación del entrenamiento en distintos ámbitos: deportivo, salud y recreación.

**PROGRAMA SINTÉTICO:****UNIDAD TEMÁTICA I: Fundamentos del entrenamiento y análisis sociológico del deporte****UNIDAD TEMÁTICA II: Adaptaciones del sistema osteoartromuscular y del SNC al ejercicio: La fuerza y la flexibilidad****UNIDAD TEMÁTICA III: Neurociencia y entrenamiento: las capacidades neurocoordinativas.****UNIDAD TEMÁTICA IV: El control y la gestión del entrenamiento deportivo.****Vigencia a partir  
del año:**

2023

**PROGRAMA ANALÍTICO:****UNIDAD TEMÁTICA I: Fundamentos del entrenamiento y análisis sociológico del deporte**

Teoría del Entrenamiento Deportivo: Antecedentes, bases conceptuales y Fundamentos científicos. Análisis histórico y sociológico del deporte y el entrenamiento. Variables para medir la intensidad del ejercicio. Bioenergética y prácticas corporales (parte I). Ejercicio físico y adaptaciones sistémicas. Entrenamiento de la Resistencia (parte II).

**UNIDAD TEMÁTICA II: Adaptaciones del sistema osteoartromuscular y del SNC al ejercicio: La fuerza y la flexibilidad**

Bases biológicas de la entrenabilidad de la fuerza y la flexibilidad: Metodología y planificación. Control y cuantificación del entrenamiento.

**UNIDAD TEMÁTICA III: Neurociencia y entrenamiento: las capacidades neurocoordinativas.**

Control del movimiento y teoría jerárquica del control nervioso del movimiento. Entrenamiento de la velocidad y la potencia. Entrenamiento de la coordinación y aprendizaje motor. La neurociencia en el entrenamiento deportivo. Análisis y reflexión sobre las nuevas perspectivas.

**UNIDAD TEMÁTICA IV: El control y la gestión del entrenamiento deportivo.**

Aspectos psicológicos del entrenamiento y la competición en el deporte. Sobreentrenamiento: indicadores de estrés y fatiga. Periodización y planificación. Modelos planificación. La planificación y la competición en el alto rendimiento.

PROGRAMA DE: ENTRENAMIENTO

CÓDIGO: 227

**BIBLIOGRAFÍA:**

Alarcón, N. (2011). *Evaluando*. Ed Homo Sapiens. Rosario. Argentina.

Di Santo, M. (2018). *Amplitud de movimiento*. Ed. Paidotribo. Argentina.

Gallucci, A. (2019). *Entrenamiento Deportivo*. Material de estudio de la Licenciatura en E.F. y G. E. D. UPSO.

García Manso, J. M. (2005). *Alto rendimiento*. Ed. Gymnos. Getafe. Madrid.

González Badillo, J. Y Ribas Serna, J. (2002). Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. Ed.:  
Inde.

López Chicharro J., Almudena Fernández Vaquero. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Ed Panamericana. Madrid.

Naclerio Ayllón, F. (2011). *Entrenamiento Deportivo*. Ed Panamericana. Madrid.

Navarro Valdivieso, F. (1998). *La Resistencia*. Ed. Gimnos. Argentina.

Rodríguez, N. (2018). *Dolor, sacrificio y placer en la práctica del running en la ciudad de La Plata*. X  
Jornadas de Sociología de la UNLP, 5 al 7 de diciembre de 2018, Ensenada, Argentina. EN: [Actas].  
Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación.  
Departamento de Sociología. En Memoria Académica. Disponible en:

[http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.11717/ev.11717.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11717/ev.11717.pdf)

Russo, P. (2002-2003) *El análisis sociológico del deporte*. [En línea] Educación Física y Ciencia, 6. Disponible  
en: [http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.89/pr.89.pdf](http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.89/pr.89.pdf)

Verkhoshansky, Y. y Siff, M. (2004). *Superentrenamiento*. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.

Weineck, J. (2001). *Entrenamiento óptimo*. Ed. Hispano Europea. Barcelona, España.

El presente Programa se ha elaborado bajo responsabilidad de las/los docentes cuyas firmas se exponen a continuación. Las autoridades de cada Facultad, y de la Secretaría General Académica o Dirección de Coordinación Educativa de esta Universidad suscriben prestando conformidad.

Vigencia a partir  
del año:

2023



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES  
2023 - Año de la democracia Argentina

**Hoja Adicional de Firmas**  
**Anexo de Firma Conjunta**

**Número:**

**Referencia:** [Programa] Entrenamiento (Cód 227)

---

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 3 pagina/s.

