



## CONTENIDO PROGRAMÁTICO DEL SUBPROYECTO: PRINCIPIOS CIENTÍFICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

<b>VICERRECTORADO:</b>	Planificación y Desarrollo Social
<b>PROGRAMA:</b>	Ciencias de la Educación
<b>SUBPROGRAMA:</b>	Deportes
<b>CARRERA:</b>	Ciencias de la Educación
<b>MENCIÓN:</b>	Educación Física, Deporte y Recreación
<b>ÁREA DE CONOCIMIENTO:</b>	Formación Profesional Específica
<b>PROYECTO:</b>	Educación Física y Recreación
<b>SUBPROYECTO:</b>	Principios Científicos del Entrenamiento Deportivo
<b>PRELACIÓN:</b>	Fisiología del Ejercicio
<b>CÓDIGO:</b>	ED540130514
<b>HORAS SEMANALES:</b>	04 Horas (Totales): 02 H. Teóricas y 02 H. Prácticas
<b>UNIDADES CRÉDITO:</b>	03
<b>SEMESTRE:</b>	V
<b>CONDICIÓN:</b>	Obligatorio
<b>MODALIDAD DE APRENDIZAJE:</b>	Presencial
<b>PROFESOR(ES) DISEÑADOR(ES)</b>	Prof. Jesús Mendoza

Barinas, Febrero 2006

## **JUSTIFICACIÓN**

El carácter empírico que rigió la actividad deportiva en el pasado ha sido desplazado por la creciente necesidad de la aplicación de la ciencia.; especialmente la fisiología y el apego a una metodología de trabajo en la planificación del entrenamiento deportivo como la vía para mejorar el estado físico general y el rendimiento deportivo específico.

Estos elementos están sustentados en una amplia experiencia de campo y de laboratorio y constituyen la base fundamental en la que se apoya el trabajo de la élite deportiva mundial, en concordancia con la evolución del rendimiento atlético. El educador físico requiere conocer en profundidad el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo y su relación con principios científicos para darles la aplicación práctica y directa a los deportes y al rendimiento atlético., tomando como referencia los elementos de la carga de trabajo y su dirección así como los métodos de entrenamiento adecuados a cada etapa del proceso. Por estas consideraciones, se incluye este contenido programático como parte fundamental en el componente de formación especializada de la carrera Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación.

## **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el subproyecto, los alumnos estarán en condiciones de aplicar los principios científicos, pedagógicos y metodológicos del entrenamiento deportivo considerando el carácter cíclico, la carga de trabajo y su dirección, medios y métodos de entrenamiento; elaborando para ello un plan que deberán ejecutar.

## **MÓDULO I**

### **EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**Duración:** 2 Semanas.

**Valor:**

10%

#### **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el módulo, los estudiantes deberán analizar la evolución histórica del entrenamiento deportivo y los aportes de las diferentes escuelas; analizarán los conceptos de entrenamiento y sus objetivos; y establecerán las características de los atletas según la edad.

#### **CONTENIDO**

- Evolución histórica del Entrenamiento Deportivo.
- Aportes de las diferentes escuelas.
- Concepto y objetivos del Entrenamiento Deportivo.
- Características morfofuncionales y morfofisiológicas de los atletas según la edad.

## MÓDULO II

### PRINCIPIOS CIENTÍFICOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Duración:** 4 Semanas..

**Valor:** 30

%

#### OBJETIVO GENERAL

Al concluir el módulo, los estudiantes aplicarán los principios de la actividad física relacionados con las ciencias biológicas y pedagógicas, para estructurar el proceso de entrenamiento, seleccionar los contenidos, medios, métodos y formas de organizar la clase.

#### CONTENIDO

- **Principios pedagógicos del entrenamiento deportivo**
  - Principio sensorio-perceptual
  - -Principio de la accesibilidad
  - -Principio de la sistematización
  - -Principio de la conciencia y la actividad
  - -Principio de la organización de las cargas.
  
- **Principios científicos del entrenamiento deportivo:**
  - -Principio de aumento de las cargas
  - -Principio de unidad entre la preparación general y especial
  - -Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento
  - -Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas
  - -Principio de la especialización
  - -Principio de la individualidad
  - -Principio de la sistematización
  - Principio de súper compensación.

## MÓDULO III

### MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Duración:** 5 semanas.

**Valor:**

30 %.

#### OBJETIVO GENERAL

Al concluir el módulo, los estudiantes deberán establecer las características, fuente energética, efectos fisiológicos y valencias físicas que desarrollan los diferentes métodos de entrenamiento en los que ellos deberán ejercitarse.

#### CONTENIDO

- Métodos de dirección continua de la carga
  - Invariables Continuos
  - Variables Continuos.
- Métodos de disdirección continua de la carga
  - Discontinuos a Intervalos.
  - Discontinuos a repeticiones.
- Sistemas energéticos:
  - Aeróbico.
  - Anaeróbico (Láctico y Aláctico)
- Métodos de entrenamiento
  - Continuo ó de resistencia-Fartlek. – Intervalos- Repeticiones- Circuitos- Pliométrico- Entrenamiento de la fuerza.-Progresivo seriado-Competitivo
- Efectos Fisiológicos del ejercicio y valencias físicas que se desarrollan.

## MÓDULO IV

### ESTRUCTURA CÍCLICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Duración:** 5 semanas.

**Valor:**

30 %.

#### **OBJETIVO GENERAL**

Al concluir el módulo, los estudiantes deberán elaborar y ejecutar un plan de entrenamiento deportivo considerando la estructura cíclica, volumen, intensidad, medios, y métodos de entrenamiento a utilizar.

#### **CONTENIDO**

- Planificación por periodos.
- Megaciclo-Macroциclo-Mesociclo-Microциclo-Sesión
  - Planificación ATR.
  - Plan Gráfico de Entrenamiento.
  - Fases, etapas y periodos del entrenamiento..
  - Tests físicos.

## BIBLIOGRAFÍA

Alba,A. (1996). Test de evaluación Funcional en el Deporte y la Educación Física.

Edit. Kinesis.Armenia.

Aquino, M y Zapata, H. (1.996). Psicología de la Educación Motriz en la Juventud.

Edit. Trillas. Méjico.

Diez, F. y Becerra, F. (1981). Medición y Evaluación de la Educación Física y el Deporte. Ediciones de la UPEL. Caracas.

Fox, E. (1.984). Fisiología del Deporte. Edit. Médica Panamericana. Buenos Aires.

Garcia; J. Navarro, M. y Ruiz, J.. (1996). Planificación del Entrenamiento Deportivo.

Edit. Gymnos. Madrid.

González, J y Gorostiaga, E. (1.997). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza.

INDE Publicaciones. Barcelona.

Hoeger, B. (2.002). Evaluación de la Actividad Física. Material multigráfico . Caracas.

López, J y Fernández, A . ( 1.998). Fisiología del Ejercicio. Edit. Médica Panamericana.

Madrid.

Mendoza, J. (2005). Principios Científicos del Entrenamiento. Material multigráfico,

UNELLEZ. Barinas.

Platonov, V. (1994). La Adaptación en el Deporte. Edit. Paidotribo. Barcelona.

Torres, J. (1999). Didáctica de la Clase Educación Física. Edit. Trillas. Méjico.

Vander, Sherman y Luciano. (1998). Fisiología Humana. Edit. Mc Graw Hill.  
México.