

Curso: Bases del entrenamiento deportivo

Tipo: Curso

Créditos: 3

Fecha: 18 de mayo, 1, 15, 29 y 30 de junio de 2018. **Viernes de 18 a 21 hrs y Sábados de 9 a 13 hrs.**

Cupos: 45

Carga Horaria presencial: 18

Profesor/a: Asist. Mag. Silvia Lavarello, Prof. Adj. Mag. Patricia Domínguez

DESTINATARIOS: Licenciados en Psicología y Estudiantes de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

Se priorizarán los alumnos de la cohorte 2017 de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: SI NO

Acredita para: Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física

Curso 2: Ciencias aplicadas al Deporte

Módulo 2: Bases del Entrenamiento Deportivo

DESCRIPTORES: Se espera que el graduado en psicología adquiera las herramientas para el trabajo en equipos interdisciplinarios en el ámbito del deporte y la actividad física.

OBJETIVO:

- Desarrollar la metodología propia del Entrenamiento aplicado al campo laboral del Psicólogo especializado en deporte.
- Facilitar el conocimiento del entrenamiento para facilitar el vínculo con el Técnico deportivo.
- Conocer aspectos básico del entrenamiento deportivo que colaboren en el ámbito profesional del Psicólogo en las áreas del deporte y de la salud y su aplicación en equipos multidisciplinarios.

TEMARIO:

UNIDAD1 – CONCEPTO Y GENERALIDADES DEL ENTRENAMIENTO

Concepto de entrenamiento. - Aspectos generales del proceso de entrenamiento.
Evolución del concepto “Proceso de Entrenamiento” y del análisis de dicho proceso.
Concepto sistémico.
Síndrome general de adaptación, supercomensación, heterocronismo. Carga interna y externa, Forma deportiva.

UNIDAD 2 - CAPACIDADES CONDICIONALES - COORDINATIVAS

Conceptos y clasificación de las capacidades. Diferencia en entrenar deportes de cadena abierta y cerrada. Las capacidades y su entrenamiento para la vida cotidiana.

UNIDAD 3 -PLANIFICACIÓN y PREIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

Diferencias entre Planificación Tradicional y Contemporánea.
Sesión, microciclo, macrociclo y estructuras grandes de planificación. Diferencias entre deportes. Diferencias entre entrenados y no entrenados. Control y evaluación del Entrenamiento.

UNIDAD 3 – ENTRENAMIENTO EN OTRAS POBLACIONES.

Fases sensibles. Entrenamiento infantil. Entrenamiento en poblaciones en patologías comunes. Entrenamiento para la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Formato APA):

- BOMPA, T. (1992) **Periodización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona - Paidotribo**
- DE HEGEDUS, J.(1994) **La ciencia del entrenamiento deportivo. Buenos Aires - Stadium**
- HARRE, D.(1987) **Teoría del entrenamiento deportivo. Buenos Aires - Stadium**
- MANNO, R.(1994) **Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona - Paidotribo**
- MATVEIEV, L.(1980) **Periodizacion del entrenamiento. Buenos Aires - Stadium**
- PLATONOV, V.(1994) **El entrenamiento deportivo. Barcelona - Paidotribo**
- GARCÍA, NAVARRO, RUIZ (1996) **Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid - Gymnos**
- GARCÍA, NAVARRO, RUIZ (1996) **Bases teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid - Gymnos**

Se sugerirá en clase sitios web de referencia así como otra bibliografía.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Evaluación escrita individual presencial en la que solicitará respondan preguntas en una modalidad mixta de multipleopción y respuesta breve

FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: 13 de julio

ADMITE REELABORACIÓN?: SI NO x

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL:

Presentación escrita

