

Curso: Bases del entrenamiento deportivo**Tipo: Curso****Créditos: 3****Fecha: 27 octubre, 10, 11, 24 y 25 de Noviembre de 2023****Horario: Viernes de 18 a 21 hs. - Sábado 9 a 13:30 hs.****Cupos: 45****Carga Horaria presencial: 18****Profesor/a: Asist. Mag. Silvia Lavarello, Prof. Adj. Mag. Patricia Domínguez****DESTINATARIOS:**

Licenciados en Psicología.

Se priorizarán los alumnos de la cohorte 2021 y 2023 de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física.

Para la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física, acredita para:

Curso 2: Ciencias aplicadas al Deporte

Módulo 2: Bases del Entrenamiento Deportivo

SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: SI NO x

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 cn 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 se solicitará el alumno responda preguntas en una modalidad mixta de multiple opción y respuesta breve.

FECHA DE EVALUACIÓN: Viernes 15 de diciembre de 2023**ADMITE REELABORACIÓN?: SI NO x****FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL:****Presentación escrita**

