



# INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACIÓN FÍSICA N° 27 – SANTA FE

## PROGRAMA DE EXAMEN

NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2023 hasta JULIO - AGOSTO 2024

ESPACIO: FM III

SUBESPACIO: Entrenamiento.

CAMPO DE LA FORMACIÓN: Específica.

AÑO DE LA CARRERA EN QUE SE CURSA: Tercero.

DOCENTES: Fernández Guillermo – Pereyra Rodrigo.

### CONTENIDOS:

#### ***Teoría del entrenamiento deportivo.***

- Definición de Entrenamiento y sus componentes. Principios biológicos y pedagógicos del entrenamiento.
- Etapas en la vida deportiva de un individuo.
- La adaptación biológica, definición y relación con el entrenamiento deportivo.
- Áreas de desarrollo o entrenamiento.
- La carga de entrenamiento: orientación, afectación, finalidad, forma de aplicación y parámetros en que se expresa su contenido.
- Principios o leyes fundamentales del entrenamiento deportivo con respecto a los procesos de compensación y supercompensación.
- Reconocimiento de las variables de aplicación de los contenidos teóricos en la práctica de entrenar. Objetivos, contenidos, medios del entrenamiento deportivo; Rendimiento deportivo.
- Periodización: Unidades de periodización, organización y secuenciación de contenidos según variables biológicas y pedagógicas.

#### ***La programación del entrenamiento deportivo***

- Historia de la planificación y periodización deportiva.
- La planificación como eje de todo entrenamiento deportivo.

- Reconocimiento de los contenidos teóricos en la práctica de entrenar y planificar.
- Diagnóstico inicial. Test evaluativos. Objetivos primarios y secundarios. - Análisis e interpretación de la información.
- La periodización del entrenamiento. Etapas. Desde el Megaciclo hasta la sesión. Características de cada unidad de periodización según los distintos autores referentes en el correlato histórico.
- El macrociclo. Características, clasificación y particularidades en que se presentan.
- El mesociclo. Características, clasificación y particularidades en que se presentan.
- El microciclo. Características, clasificación y particularidades en que se presentan.
- La sesión y sus características. Distinción de las actividades que la componen y los distintos momentos que la caracterizan.
- Observación y reflexión sobre los compromisos corporales, orgánicos, psíquicos, motrices y sociales que se utilizan en la práctica.
- Disposición para la investigación acerca de los diferentes tipos de modelos de planificaciones de entrenamiento

### ***El entrenamiento de niños***

- Análisis e interpretación de la planificación de las capacidades condicionales: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Interpretación y elaboración de actividades lúdicas gradualmente orientadas hacia el logro de producciones creativas.

### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- Múltiple opción.
- Formularios.
- Presentaciones orales.

**FORMATO DEL EXAMEN:** Será publicado en el aula de examen previo a cada llamado/turno con 48 hs de antelación.

### **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:**

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- Dossier de clase
- Matveiev, 1990. El proceso del entrenamiento deportivo, , editorial Stadium,
- Platonov Vladimir, 1993. El entrenamiento deportivo, teoría y metodología, , editorial Paidotribo,



- Manso, Valdivieso, Caballero, ,1996. Bases teóricas del entrenamiento deportivo, editorial Gymnos
- Platonov Vladimir, 1991.La adaptación en el deporte, editorial Paidotribo,
- Alarcón Norberto , 1990. Revista ABCD, Biosystem servicio educativo,
- Solé Forto Joan, 2002. Fundamentos del entrenamiento deportivo, editorial Ergo.
- Alarcon Norberto,1991.Actualización en ciencias del deporte, Biosystem servicio educativo
- Artucio Jorge, 2000.Teoría y práctica del entrenamiento de boxeo,
- Bompa Tudor , 1993. Periodización de la fuerza, , Biosystem servicio educativo
- Zintl Fritz , 1991. Entrenamiento de la resistencia, , editorial Martínez Roca
- Proceedings,1998., Biosystem servicio educativo, impresiones Módulo S.R.L.
- . Manso,Valdivieso, 1996., Caballero Planificación del entrenamiento deportivo, editorial Gymnos
- Comitato Olimpico Nazionale Italiano L'educazione motora di base, Istituto Della,1992.
- Forteza de la Rosa Armando.Contenidos de la preparación del deportista. Nueva concepción y metodología. Ponencia en el 1er Congreso Científico del Alba 23 al 25 de Abril de 2007.Venezuela. Disponible en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- García Manso Juan Manuel. Planificacion del entrenamiento deportivo. Disponible en [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Dr. Mel Siff, Yuri Verhoshansky, 2000 .Superentrenamiento. Editorial Paidotribo
- Bompa Tudor, Buzzichelli Carlo, 2019. Nueva edición actualizada de Periodización, teoría y metodología del entrenamiento. Sexta edición. Editorial: Human Kinetics, Inc.

### **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- Weineck Jürgen, 2005. Entrenamiento Total. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1ª 08011 Barcelona
- Dietrich Martin, Nicolaus J., Ostrowski C, Rost, K. 2004. Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, 1º 1ª 08011 Barcelona.



RODRIGO PEREYRA  
 Lic. en Educación Física  
 MSc. en Entrenamiento  
 MSc. en Planificación Dep.