

Instituto Superior de Formación Docente y T.
N° 209
“Ceferino Namuncurá”

Ciclo lectivo 2026

Carrera: Profesorado en Ed. Física

Programa de Asignatura:

Didáctica del Entrenamiento Deportivo- 4º año

Profesor: Lic. Carlos Facundo Valenzuela

Funciones de la Cátedra:

La materia deberá permitir a los alumnos en formación construir saberes en torno a la problemática del Entrenamiento, tomando a éste como un proceso pedagógico que dialoga con los aportes de las ciencias biológicas, pero consolidando una perspectiva superadora al modelo biologicista.

Le permitan vincular conocimientos y prácticas sobre calidad de vida, salud y bienestar teniendo en cuenta enriquecer el propio campo profesional, pero sobre todo proyectarse para transformar las realidades en las que estarán inmersos.

- Es competencia y el propósito de la asignatura promover el desarrollo de habilidades que le permitan al futuro Docente una formación sólida de los aspectos científicos, tecnológicos, técnicos de la especialidad Educación Física y el Deporte.

- Los conocimientos y prácticas sobre calidad de vida, salud y bienestar con capacidades o incapacidades, cuestiones de género, edad, origen cultural, religión y/o posición social.
- Iniciar a los alumnos en el campo del Entrenamiento deportivo implica, conocer tanto los aspectos condicionales como los coordinativos, siendo estos últimos los primeros en ser estimulados en el ciclo madurativo del ser humano. Por lo tanto resulta ineludible la formación de futuros docentes capaces de comprender que la problemática del entrenamiento va más allá de mejorar el rendimiento a los deportistas de elite. El no tener conocimiento de entrenamiento va a traer aparejado problemas muy serios a la hora de planificar estímulos de trabajo en cualquier nivel evolutivo o de rendimiento.

Fundamentación:

La Didáctica del Entrenamiento constituye la etapa final del trayecto formativo que dialoga con los aportes de las ciencias biológicas y donde, justamente, se pretende consolidar una perspectiva superadora del modelo biologicista, reduccionista desde un paradigma integrador del sujeto en situación de entrenamiento.

Desde la concepción de Educación Física sustentada es posible orientar una propuesta formativa tendiente al estudio y problematización de las ciencias del entrenamiento aplicadas a las prácticas corporales de los sujetos, donde se articulen dialécticamente sus lógicas, diversidad y complejidad.

Esta problemática supone un abordaje que procure dar cuenta de determinadas construcciones socio-históricas acerca de concepciones y formas de vincular conocimientos y prácticas sobre calidad de vida, salud y bienestar con capacidades o incapacidades, cuestiones de género, edad, origen cultural, religión y/o posición social. La inclusión de estas cuestiones, aportará a la superación de tradicionales enfoques bio-médicos - predominantemente instrumentales - de la Educación Física, y a la disponibilidad de elementos socio-políticos como marco para los conocimientos científico-técnicos y las prácticas de intervención profesional.

Expectativas de logros:

La asignatura apunta a formar profesionales aptos para el desarrollo de diferentes procedimientos, estrategias y habilidades características de la aplicación del Entrenamiento al fenómeno del rendimiento deportivo y educativo. Teniendo como principales objetivos:

- Conceptualizar al Entrenamiento como un proceso pedagógico integral.
- Caracterizar y definir conceptos de técnica, táctica, y estrategia deportiva.
- Comprender la importancia de la táctica en los deportes de oposición y en su aprendizaje.
- Comprender y analizar el proceso de la forma deportiva, desde la iniciación al Alto Rendimiento.
- Conceptualizar los elementos propios del entrenamiento (homeostasis, adaptación, carga, intensidad, volumen, fatiga). Las Leyes, principios y métodos del entrenamiento deportivo.

- Comprender la importancia de las diferentes cualidades físicas básicas, condicionales y complementarias (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación), sus formas y métodos de entrenamiento.
- Asimilar, acomodar y adaptar los conceptos teóricos que permitan ordenar las cargas de entrenamiento.
- Adoptar la capacidad de realizar planificaciones de entrenamiento con sus respectivas actividades para cada etapa del mismo (Macro ciclo, mesociclo, micro ciclo, sesiones). Conociendo y respetando los procesos regenerativos.
- Comprender la importancia de una adecuada nutrición, tanto para la conservación de la salud, como la incidencia de ésta en el Entrenamiento Deportivo.
- Manejo de Bibliografía especializada.

Propósitos del Docente:

- Es la intención de la asignatura y el Docente generar una corriente reflexiva en el alumno acerca del desarrollo motor, y la importancia que tienen el deporte y el entrenamiento deportivo en los procesos perceptivos y cognitivos, además de los puramente físicos y técnicos.
- Vincular conocimientos y prácticas sobre calidad de vida, salud y bienestar con capacidades o incapacidades, edad.
- Se buscará la superación de los tradicionales enfoques bio-médicos predominantemente instrumentales, de la Educación Física, y a la disponibilidad de elementos socio-políticos como marco para los conocimientos científico-técnicos y las prácticas de intervención profesional.
- Los valores que se pretenden transmitir son la autonomía, solidaridad, compromiso, responsabilidad y deseo de superación personal y profesional.

Recursos:

En relación con los recursos, se utilizarán soportes bibliográficos y tecnológicos digitalizados que promoverán los aprendizajes de los/las alumnos/as. (Proyección y análisis de videos, visitas a gimnasios o instituciones, artículos de divulgación científica, Trabajos Prácticos, Trabajos de Campo, y de Evaluaciones físicas.)

Contenidos:

- Principios y métodos del entrenamiento, su adecuación a distintas poblaciones e intereses: Entrenamiento para maximizar el rendimiento deportivo, entrenamiento para el óptimo desarrollo corporal y motriz en etapas de la

adolescencia y juventud; entrenamiento para mantener el estado de salud y disponibilidad de sí mismo.

- La intervención contextualizada: Selección y/o elaboración y empleo de sistemas, técnicas, métodos y herramientas. Criterios didácticos.
- El entrenamiento en la educación física escolar, su adecuación a los ámbitos y poblaciones de aplicación.
- Las bases psicobiológicas del entrenamiento de las capacidades motoras.
- Fisiología de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Variaciones según niveles madurativos.
- Las respuestas y adaptaciones morfológicas y fisiológicas de los sistemas biológicos al ejercicio y al entrenamiento en diferentes actividades físicas. Principales indicadores.
- Teoría y práctica del entrenamiento deportivo y desarrollo de la motricidad especializada.

Encuadre Metodológico:

El proceso de enseñanza se realizará tanto a nivel teórico como práctico, es decir se realizarán explicaciones de los contenidos en el aula, como en campo. De manera que los estudiantes puedan vivenciarlos y tengan la posibilidad de realizar evaluaciones de las capacidades, como prescripciones de actividades físicas según los objetivos planteados.

El mismo tendrá la siguiente distribución de los contenidos en sus respectivas unidades didácticas a lo largo del presente ciclo lectivo.

Contenidos del Primer Cuatrimestre

Unidad N° 1

Entrenamiento:

Definición. Entrenamiento como proceso Pedagógico. Entrenamiento técnico, físico y psicológico. El entrenamiento táctico y estratégico. Entrenamiento en las distintas etapas del desarrollo deportivo. Clasificación de los deportes.

Técnica, Táctica y Estrategia deportiva:

Técnica: Definición. Técnica como modelo a seguir y como ejecución real. Táctica:

Definición. La acción táctica y sus momentos. Relación entre técnica, táctica.

La estrategia: Definición. Relación y diferencia entre la táctica y la estrategia. Táctica y estrategia en otros ámbitos. Clasificación de los deportes en base a técnica, táctica y preparación física.

La Técnica deportiva:

Aprendizaje y perfeccionamiento de las habilidades deportivas. La estructura fundamental de los movimientos deportivos. Métodos para el aprendizaje de la técnica. Principios metodológicos del entrenamiento de la técnica. Aprendizaje Motor. Modelo Cibernético. La automatización. Demostraciones y modelos.

La Táctica deportiva:

La acción táctica en el juego. Percepción, decisión y ejecución. Relación entre cada una de las fases. El aprendizaje y desarrollo del pensamiento táctico. La oposición desde la iniciación. Juego en inferioridad y superioridad numérica.

El deportista como responsable de la decisión táctica. Desarrollo táctico. Percepción marginal.

Unidad N° 2

La Formación deportiva:

Iniciación deportiva. Aprendizaje deportivo. Métodos de enseñanza; global, analítico, sintético, integral. Deporte escolar. Deporte reducido – mini deporte.

De la generalización a la especialización deportiva. Las reglas simplificadas y la adaptación de los elementos de juego. El valor de la competencia como motivación. El deporte en la clase de Educación Física.

Especialización deportiva:

Deporte federado. La competencia deportiva adecuada.

Alto rendimiento. Talento deportivo. El alto rendimiento deportivo en la Argentina: logros. Relación entre Preparación Física y el entrenamiento técnico- táctico.

Unidad N° 3

Elementos de la planificación del entrenamiento:

Proceso de adaptación. Homeostasis, desequilibrio; ruptura de la homeostasis compensación, supercompensación, adaptación. Tipos de adaptación
Tipos de estímulos.

Carga. Factores de la carga, volumen, intensidad, densidad, frecuencia, orientación de la carga. Tipos de carga. Niveles de la carga.

Leyes biológicas y Principios del entrenamiento deportivo:

Ley del umbral o Ley de Arnold- Schultz.

Ley del Síndrome general de Adaptación (Hans Seylye).

Principio de la Supercompensación

Principio de la Individualidad

Principio de la Sistematización.

Principio de la Heterocronía de la carga

Principio de la Especificidad

Principio de la Gradualidad

Principio de la Progresión

Entrenamiento físico. Físico- general; físico- específico.

Unidad N° 4

Organización de un Proceso Anual o Plurianual:

Estructuras básicas de planificación.

Macrociclos. Períodos; Preparatorio; Competitivo; Transitorio.

Mesociclos. Tipos de Mesociclos; De base; Gradual; Pre-competitivo; Competitivo; de Control y Preparación.

Microciclos. Tipos de Microciclos; Introductorio, de carga o desarrollo, Choque,

Regenerativo; Competitivo.

Sesiones; Concepto- Modélicas, regenerativas, técnicas, de preparación física y de enseñanza.

Organización de la sesión.
Modelos de planificación.
Periodización simple; una cima.
Periodización doble; dos cimas.
Periodización Triple.
Los Bloques concentrados de Verkhoshansky.
Modelo A.T.R- La Estructura Convencional de Planificación del Entrenamiento versus la Estructura Contemporánea

Contenidos del Segundo Cuatrimestre

Unidad Nº 5

Programación de la actividad física en la prevención primaria de las enfermedades cardiovasculares.

Sistema Circulatorio; Entrenamiento y prescripción del ejercicio.

Corazón; Características del músculo cardíaco; Propiedades de la fibra cardíaca.

Sistema valvular. Sistema de regulación nerviosa. Leyes cardíacas.

Presión Arterial, Entrenamiento y prescripción de la actividad física.

Cualidades físicas básicas y complementarias.

Fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación.

Fuerza. Concepto.- “La fuerza es importante”. ¿Pero cuál?

Tipos de fuerza. Tipos de fibras musculares y la forma en que estas actúan.

Tipos de contracción muscular.

Sistemas de Entrenamiento; estructural; funcional; ejercicios básicos, ejercicios dinámicos (arranque, envión); ejercicios de transferencia o contraste.

Pliometría. Concepto. Niveles de entrenamiento con pliometría. Ejemplos de trabajo.

Evaluación de la fuerza. Test de 1RM. Protocolo de Bosco.

Resistencia. Concepto.

Tipos de resistencias.

Formas de entrenamiento de la resistencia.- Métodos continuos; métodos fraccionados; método por repeticiones- Características de estos métodos de entrenamiento.

Entrenamiento de la resistencia Intermitente- ejercicio Intermitente. Características (metabolismo del ejercicio intermitente) y prescripción. Tipos de esfuerzos intermitentes.

Entrenamiento en circuitos.

Concepto y evaluación del VO₂máx. La determinación de la Velocidad Máxima Aeróbica, sus alcances y aplicaciones.

Velocidad. Concepto

Tipos de velocidad.- Componentes de la velocidad- Factores determinantes de la velocidad (manifestaciones de la velocidad).- Métodos de Entrenamiento de la velocidad. Progresión metodológica.

Coordinación. Concepto.

Mecanismo del Análisis del movimiento.

Las Capacidades coordinativas.

Principios metodológicos.

Procesos de Control de la acción motora.- La coordinación y la fatiga.

Flexibilidad. Concepto.

Factores que limitan la flexibilidad. Flexibilidad general- Flexibilidad específica.

Tipos y variedades de estiramientos para el trabajo de la flexibilidad.

Flexibilidad- estiramiento Activo; dinámica, estática.

Flexibilidad- estiramiento Pasivo; dinámica estática.
La Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (F.N.P.)
Evaluación de las capacidades. Test para las diferentes capacidades.

Unidad N° 6

Medios de recuperación durante y después del entrenamiento deportivo

La fatiga- Concepto- Tipos de fatiga.
La recuperación- Fases de la recuperación a las cargas.
Los factores que influyen en la recuperación.
Remoción del lactato. Causas del punto de inflexión del lactato. Transportadores del lactato (MCT1; MCT4)
Tiempos y duración de la recuperación.
Medios básicos de la recuperación.
Nutrición, la relación de ésta con el entrenamiento deportivo y la conservación de la salud.
Macronutrientes. Micronutrientes.- Descripción y función.
Obesidad, actividad física y Entrenamiento.
La importancia de la Hidratación durante el entrenamiento y la competencia.
El entrenamiento y las altas temperaturas. Síncope de calor- Golpe de calor.

Unidad N° 7

Biomecánica

Introducción- Conceptos; Definiciones- Orígenes y características de los movimientos.
Equilibrio- Concepto- Tipos.
Base de sustentación- Centro de gravedad- Estrategias re-equilibradoras.
Objetivos de la Biomecánica del movimiento humano y su relación con la educación física y la alta competencia.
Leyes de Newton.
Primera Ley del movimiento: Principio de inercia
Segunda Ley del movimiento
Tercera Ley del movimiento: Principio de acción y reacción.

Presupuesto de tiempo

Al finalizar cada cuatrimestre se tomarán los exámenes parciales y se realizará la presentación de un Trabajo Práctico en el que se integrarán los conocimientos adquiridos durante la cursada.

Articulación con el Espacio de la Práctica Docente:

La Práctica actúa como un campo de articulación. En el currículum de la Formación Docente en Educación Física, se sostiene el carácter de “eje vertebrador” de la Práctica, es decir que, se diseña el Campo de la Práctica Docente, como articulador de todos los otros campos de la organización curricular.

Uno de los principales propósitos del campo de la Práctica Docente es considerar la práctica, como un objeto de transformación. En este caso realizando aportes teóricos y

prácticos desde el Entrenamiento como proceso pedagógico. Pensando de esta manera, en el campo de la Práctica Docente se articularán todos los demás campos, produciéndose una mutua interpelación.

Evaluación:

La evaluación es, ante todo, un proceso que acompaña la enseñanza y el aprendizaje de manera constante; que debe permitir a todos los implicados una verdadera reflexión que lleve de manera gradual a la búsqueda de nuevas alternativas para la construcción del conocimiento; posibilitando no sólo la comprobación de contenidos conceptuales sino que acompañe en la construcción del conocimiento permitiendo ser críticos, ofreciendo versiones no simplificadas de la realidad, posibilitando la interpretación de hechos y el diagnóstico real y en profundidad de los problemas, implicando tanto a los sujetos evaluados como a los agentes que evalúan. De esta manera, la evaluación puede convertirse en una herramienta para la transformación de la realidad, entendiendo que como herramienta no tiene fin en sí misma, sino que es un medio para mejorar la práctica educativa.

Bibliografía

- Anselmi, Horacio- "Apuntes de cátedra- Actualización en Entrenamiento de la potencia"- Universidad de Buenos Aires (U.B.A)- Bs.As. Argentina
- Anselmi, Horacio- "Fuerza potencia y acondicionamiento físico"- Bs. As.- Argentina- 2001
- Anselmi, Horacio- www.fuerzaypotencia.com- 2005
- Bayer, Claude- "La enseñanza de los juegos deportivos colectivos"- Editorial Hispano Europea- Barcelona, España- 1992
- Cappa, Darío F.- "Control de la carga de Entrenamiento"- PubliCE Standart- 2001.
- Fung- Goizueta, Talía- "La habilidad deportiva: Su desarrollo" Editorial Pueblo y Educación- La Habana, Cuba- 1999.
- Grosser y Neumaier: " Técnicas del Entrenamiento".
- Kuznetsov, V.V.- "Metodología de la Fuerza para deportistas de alto nivel"-Editorial Stadium- Bs. As.- Argentina- 1989
- Dr. Lentini, Néstor- "Apuntes de cátedra- Medicina aplicada"- Capacitación en Entrenamiento deportivo- Universidad de Buenos Aires (U.B.A)- Bs.As.- Argentina- 2005.
- Lic. Fernández, José E.- Artículo extraído de www.monografias.com- 2005

- Lic. Piastrellini, Enrique- "Apuntes de cátedra de Tecnología del Entrenamiento Deportivo" II- U.A.I – 2005
- Lic. Supital Raúl Alejandro- "Apuntes de Cátedra- Capacitación en Actividad Física para personas con enfermedades cardiovasculares" U.B.A- 2009
- Lic. Carlos Facundo Valenzuela. "El Entrenamiento de la Fuerza Explosiva" – Recopilación- Trabajo Final de carrera- U.A.I- 2005
- Litwin, Jorge y Fernández, Gonzalo- "Evaluación en Educación Física y Deportes"- Editorial Estadium- Bs. As- Argentina- 1995
- López de Viñaspre, Pablo- "Manual de Educación Física y Deportes"- Técnicas y actividades prácticas- Editorial Océano- Barcelona- España- 2005
- Mahlo, Fiedrich- "La acción Táctica en el juego"- Editorial Pueblo y Educación- La Habana, Cuba- 1999.
- Matveiev, L.- " El Proceso del Entrenamiento Deportivo"- Editorial Ráduga.
- Navarro Valdivieso, Fernando- Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Platonov, V.- La Adaptación en el Deporte"- Editorial Paidotribo.
- Dr. Román Suárez, Iván- "Mega Fuerza para todos los deportes- Enfoque Cubano"- Pag; 27, 28,30,31- Editorial Lyoc.- La Habana- Cuba- 1997
- Verjoshansky, Y.- "Entrenamiento Deportivo"- Editorial Martínez Roca"- Barcelona- España.