

Curso: Bases del entrenamiento deportivo

Tipo: Curso **Créditos: 3**

Fecha: 28 y 29 de Mayo, 4, 5 y 11 de Junio de 2021.

Horarios: Viernes de 18 a 20 horas, Sábado de 9 a 12 horas

Cupos: 35

Carga Horaria virtual: 18 hrs (12 horas en modalidad sincrónica y 6 horas asincrónicas)

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

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

Se priorizarán los alumnos de la Especialización en Psicología del Deporte y la Actividad Física de las cohortes 2017 y 2021

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

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.

El curso se propone en la modalidad virtual en el que se realizarán clases sincrónicas mediante zoom y clases asincrónicas.

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 básicos 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 con 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) **Periodización 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 individual que se realizará por la plataforma EVA.

FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL: 16 de julio

ADMITE REELABORACIÓN?: SI NO x

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL

