

Curso: Segundo Nivel
Modalidad: Bimestral
Carga Horaria: 21 hrs. totales

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

FUNDAMENTACIÓN

El entrenamiento se constituye a través del tiempo como una de las áreas de interés principales dentro del ámbito del Fitness y el Deporte en general. Los diferentes aspectos metodológicos que atañan al entrenamiento, permiten un desarrollo científico de la condición psicobiológica del hombre. Sus áreas de investigación y estudio, apuntarán a desarrollar temas que nos permiten una mayor comprensión de los diferentes procesos de entrenamiento grupal, personalizado y competitivo. Esta asignatura contribuye a la aplicación de las diferentes Áreas y Ciencias desarrolladas previamente; su objetivo principal es el preservar y mejorar la salud con el desarrollo de planes grupales e individuales.

OBJETIVOS

- a) Enfatizar el trabajo sistemático sobre la planificación, teniendo en cuenta: los objetivos individuales, las metodologías de entrenamiento para la fuerza, los objetivos propuestos, y los distintos ciclos del entrenamiento correspondientes.
- b) Favorecer la aplicación coherente de los principios pedagógicos del entrenamiento.
- c) Enfatizar el análisis y aplicación de los contenidos de los estímulos que se aplican en las distintas unidades del entrenamiento.
- d) Propender a la capacitación sobre la planificación de trabajos para personas sanas y con patologías comunes, relacionadas con problemáticas de hueso, diabetes, presión arterial, etc.
- e) Incentivar la atención y comprensión sobre las problemáticas en las diferentes edades, atentos a colaborar en el mantenimiento de una vida sana y activa para sus entrenados.

CONTENIDOS

- **Entrenamiento**
- *Concepto de Entrenamiento*
- *Bases para un programa de Entrenamiento*
- *Leyes y Principios del Entrenamiento*
- *Concepto de Periodización del Entrenamiento*
- *Fases Sensibles y Entrenamiento Infantil*
- **La Fuerza**
- *Definición de Fuerza*
- *Factores que condicionan el Rendimiento*
- *Objetivos específicos de Estimulación y Desarrollo de la Fuerza*
- *Efectos de la estimulación y desarrollo de la Fuerza*
- *Puntualizaciones sobre Fuerza y Edad*
- *Puntualizaciones sobre estimulación y desarrollo de la fuerza en niños*
- *Prevención y Educación*
- *Tipos de Contracciones: según la Mecánica Muscular*
- *Tipos de Fuerza: según la relación Intensidad-Velocidad-Repeticiones (o Tiempo)*

- *Cálculo indirecto de la Fuerza Máxima*
- *El trabajo de la fuerza con el propio peso corporal (Fuerza Relativa)*
- *El trabajo de la fuerza con Sobrecarga (Fuerza Absoluta)*
- *Diferencias y caract. generales del trabajo de la fuerza en las distintas actividades deportivas*
- **Métodos de Entrenamiento de la Fuerza**
- *Tablas esquemáticas del entrenamiento de la Fuerza*
- *Esquema Previo*
- *Entrenamiento de la Fuerza Máxima*
- *Entrenamiento de la Fuerza Explosiva y Explosivo-Elástica*
- *Entrenamiento de la Fuerza Reactiva*
- *Entrenamiento de la Resistencia a la Fuerza*

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS

La materia se configura como un taller teórico práctico de análisis en el cual se estimulará al estudiante a transferir a la práctica todos los sistemas de entrenamiento que se analizarán desde lo teórico, en relación al desarrollo de la flexibilidad. Este traerá a clase sus propias experiencias vividas en lo práctico para discusión y enriquecimiento del grupo. Se realizarán talleres y actividades de grupo de no más de tres integrantes, cuyo objetivo será planificar entrenamientos, lo que facilitará la construcción de la monografía final, en la que incluirán todas las capacidades motoras. Intentaremos generar un ambiente capaz de favorecer de la mejor manera posible su desarrollo intelectual y profesional, respetando sus tiempos personales.

EVALUACIÓN

Se utilizan dispositivos de evaluación variados, de acuerdo a los temas y al objetivo de la evaluación. Entre ellos pruebas escritas individuales con y sin material de consulta o guía memoria, pruebas escritas en grupos pequeños (2 ó 3 integrantes), trabajos domiciliarios (revisiones, planificaciones, etc.), presentaciones individuales o colectivas, cuaderno o carpeta del curso. Se atenderá especialmente a la participación activa en el desarrollo del curso.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Al iniciar las clases el Instituto brinda a los estudiantes un compendio de materiales de lectura. Este consiste en un extracto procesado y adecuado a los objetivos del curso y de bibliografía actualizada de nivel académico sobre cada tema.

- _ ANSELMI, H. E., (2003), "Manual de Fuerza, Potencia y Acondicionamiento Físico", Argentina.
- _ BADILLO J.J.G.; AYESTARÁN E.G. (1995) "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza". Barcelona: Inde.
- _ BOMPA, T.O. (2000) "Periodización del entrenamiento deportivo". Barcelona: Paidotribo.
- _ BOSCO, C. (2000) "La fuerza muscular". Barcelona: Inde.
- _ CAPPA, D. (1999) "Entrenamiento de sobrecarga para niños",
- _ COMETTI, G. (1998) "La pliometría". Barcelona: Inde.
- _ CUMETTI, G. (1998) "Los métodos modernos de musculación". Barcelona: Paidotribo.

- _ Di LORENZO, E. ; MANZINO, C. (1999) Cuaderno de apoyo de Estudio del movimiento”,
- _ EHLENZ, H; GROSSER, M; Zimmermann, E. (1990) “Entrenamiento de la fuerza”.
Barcelona: Martínez Roca.
- _ HARTIMAN, J y TUNNEMAN, H (1996) “Entrenamiento Moderno de la Fuerza”,
INTERNET
- _ JÜRGEN HARTAMAN, HAROLD TÛNNEMANN –“Entrenamiento moderno de la fuerza”;
- _ JACK R. LEIGHTON –“Fitness, desarrollo corporal y preparación física deportiva por medio
del entrenamiento con pesas”; .
- _ KUZNETSOV, V.V. (1989) “Metodología del entrenamiento de la fuerza para deportistas de
alto nivel”. Buenos Aires:
- _ MANNO, R., (1994), “Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”, Paidotribo, Barcelona.
- _ MATVEIEV, L., (1980), “Periodización del Entrenamiento”, Stadium, Buenos Aires
- _ MOLNAR, G. (1994) “Cuaderno de Formación Permanente”
- _ PLATONOV, V., (1994), “El Entrenamiento Deportivo”, Paidotribo, Barcelona.
- _ PLATONOV, V., (1994), “La Adaptación en el Deporte”, Paidotribo, Barcelona.
- _ PLATONOV, V. Y COL., (1994), “La Preparación Física”, Paidotribo, Barcelona
- _ SUÁREZ, I.R. (1998) “Multi Fuerza”. La Habana: Científico técnica.
- _ VERJOSHANSKI, I., (1990), “Entrenamiento Deportivo”, Martínez Roca, Barcelona.