

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

## **ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD**

### **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 flexibilidad, 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**

*UNIDAD 1.* Entrenamiento de la flexibilidad.

- Definición y clasificación
- Importancia de la flexibilidad.
- Factores de los que depende
- Principios de entrenamiento de la flexibilidad
- Fisiología sensorial.
- Formas de trabajo, método y técnicas.

### **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.

**DEHEGEDÚS, J.**, (1984), *La ciencia del Entrenamiento Deportivo*, Stadium, Buenos Aires.

**MANNO, R.**, (1994), *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*, Paidotribo, Barcelona.

**MATVEIEV, L.**, (1980), *Periodización del Entrenamiento*, Stadium, Buenos Aires.

**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.

**VERJOSHANSKI, I.**, (1990), *Entrenamiento Deportivo*, Martínez Roca, Barcelona.

**G. COMETTÍ, I.**, (1998), *Los Métodos Modernos de Musculación*, Paidotribo, Barcelona.

**ANSELMÍ, H. E.**, (2003), *Manual de Fuerza, Potencia y Acondicionamiento Físico*, Argentina.