

Planificación de las clases para el curso de Entrenamiento II de la Fuerza.
2do nivel – Opción: Deportes en Gral - Año 2012 - Prof. Mario Martínez

Duración de la clase: 2hs / Grupo A de 10 a 12hs – Grupo B de 15 a 17hs

FECHA	TEMA	CONTENIDO	NECESIDADES y OBSERVACIONES
1ER PARTE – TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO			
CLASE 1 A: 10ª12hs Sáb 12/5 B: 17a19hs Sáb. 16/6	TEORÍA GRAL. DEL ENTRENAM. LEYES Y PRINCIPIOS	<u>1er Hora:</u> Presentación del Curso y Bibliografía. Introducción - Conceptos sobre Teoría del Entrenamiento – Propósitos - Evolución Histórica – Concepto de Entrenamiento Deportivo – Forma Deportiva – Etapas del Entrenamiento Deportivo – Factores de que depende la Entrenabilidad (capacidad o potencial de entrenamiento) <u>2da Hora:</u> Leyes y Principios del Entrenamiento: Ley de Seyle (adaptación) y de Schultz (umbral), principales principios.	En todas las clases se necesitará Cañón proyector, Pizarrón, marcadores y borrador.
CLASE 2 Sáb 19/5 (3HS: de 9a12hs) B: 17a19hs Sáb. 23/6	LA CARGA FATIGA Y RECUPERACIÓN	<u>1er Hora:</u> Desarrollo de los componentes del Entrenamiento: CARGA: Volumen, Intensidad, Densidad, Duración, Frecuencia, Pausa y Orientación <u>2da Hora:</u> Ejemplificación de los distintos componentes en los diferentes deportes. <u>3ra Hora:</u> Carga y Fatiga: tipos de fatiga, síntomas y sobreentrenamiento. Carga y Recuperación: etapas de la recuperación. Supercompensación	
CLASE 3 Sáb 26/5 B: 17a19hs Sáb. 30/6	FASES SENSIBLES PLANIFICACIÓN	<u>1er Hora:</u> Fases y períodos sensibles, heterocronicidad de las capacidades. Características del Entrenamiento Infantil <u>2da Hora:</u> Nociones sobre Planificación estratégica del entrenamiento deportivo. ¿Qué influye en una planificación? Metas y Objetivos. Modelos de planificación: Tradicional y Contemporáneo.	
CLASE 4 Sáb 2/6 B: 17a19hs Sáb. 7/7	PERIODIZACIÓN Planteo Trabajo de producción Grupal	<u>1er Hora:</u> Periodización: tipo de períodos y tipo de ciclos. Ejemplos de planificaciones. <u>2da Hora:</u> Planteo del Trabajo Colectivo divididos en subgrupos: GR1: Entrenamiento, Leyes y Principios / GR2: Componentes del Entrenamiento / GR3: Fatiga y Recuperación / GR4: Fases Sensibles y Deporte Infantil / GR5: Planificación y Periodización	Trabajo Grupal: Material Escrito Síntesis del tema 15´ de exposición Material Audiovisual Bibliografía Alternativa
2DA PARTE – ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA <i>*(el grupo se divide: FITNESS con Washington y DEPORTES conmigo)</i>			
CLASE 5 Sáb 9/6 B: 17a19hs Sáb. 14/7	Exposición GRUPAL	<u>1er Hora:</u> Exposición del Trabajo Grupal y Formulación de Preguntas <u>2da Hora:</u> Contestación de las Preguntas – Devolución del Grupo	9/6 Copa Olimpia **Este día no estoy
CLASE 6 Sáb 16/6	CAPACIDAD FUERZA	<u>1er Hora:</u> FUERZA –Definiciones, Términos y Conceptos Básicos – Tipos de Contracciones –	

B: 17a19hs Sáb. 21/7	FACTORES CONDICIONAN TES	Tipos de Fuerza (según velocidad, intensidad y repeticiones) 2da Hora: Factores Condicionantes del Rendimiento: factores intrínsecos y extrínsecos	
CLASE 7 Sáb 23/6 B: 17a19hs Sáb. 28/7	OBJETIVOS Y EFECTOS F RELATIVA Y ABSOLUTA TEST DE FUERZA	<u>1er Hora:</u> Objetivos de la Estimulación y el Desarrollo de la Fuerza – Efectos del Trabajo de Fuerza. Hipertrofia – Fuerza y Edad <u>2da Hora:</u> Fuerza Absoluta y Fuerza Relativa. Evaluación de la Fuerza: métodos de medición, Cálculos indirectos de la Fuerza Máxima	
CLASE 8 Sáb 30/6 B: 17a19hs Sáb. 4/8	METODOS DE ENTR. DE LA F. FUERZA EN NIÑOS	<u>1er Hora:</u> Principales Métodos Generales de Entrenamiento de la Fuerza (Hipertrofia, Búlgaro, Piramidal, etc) <u>2da Hora:</u> Desarrollo de la Fuerza en Niños – Prevención y Educación.	
CLASE 9 Sáb 7/7 B: 17a19hs Sáb. 11/8	FUERZA APLICADA A LOS DEPORTES PRACTICO: VIVENCIANDO TÉCNICAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA	<u>1ra Hora:</u> Consideraciones sobre entrenamiento de la fuerza GENERAL y ESPECÍFICO en los diferentes DEPORTES. VIDEOS: entrenamiento de la fuerza en niños y jóvenes de diferentes deportes (integrantes de los planteles de Gimnasia, Natación, Básquetbol, Judo, Handball y Voleybol de Club Olimpia) <u>2da Hora: Taller práctico:</u> (Material: colchonetas, una barra y dos discos de 5kg) - Reproducir algunos de los Métodos de Entrenamiento de la Fuerza - Vivenciar CARGA – VOLUMEN e INTENSIDAD - Calidad de los ejercicios (postura y técnica), velocidad de ejecución (ej: lagartijas 4 tiempos, lentas, etc) - Vivenciar Repeticiones Máximas y Óptimas con una barra maciza (prever material...)	1ra hora: proyector y pizarrón 2da hora: ***Se necesita el Gimnasio, colchonetas, una barra y dos discos de 5kg
CLASE 10 Sáb 14/7	EXAMEN	TEÓRICO	
CLASE 11 Sáb 21/7 B: 17a19hs Sáb. 18/8			

