



Programa del curso profesional:

## **Bases del Entrenamiento y su Planificación**

[WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES](http://WWW.OPOSICIONESYCURSOS.ES)

## Metodología

El Curso será desarrollado con una metodología Semipresencial. El sistema está organizado ateniéndonos en todo momento a las necesidades del alumno de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso en las tutorías presenciales así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación.

## Profesorado

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes:

Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licenciados/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadores/as sociales etc...

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

- Por el aula virtual,
- Por e-mail
- Por teléfono

## Prácticas

Tenemos convenios de prácticas con las mejores empresas de cada sector y existe la posibilidad, siempre contando con la disponibilidad del alumno, de la realización de estas prácticas para afianzar sus conocimientos teóricos.



## TEMARIO

### 1ª PARTE:

#### BASES GENERALES PARA LA EVALUACIÓN FUNCIONAL DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

##### 1. TÉCNICA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

###### 1.1. La técnica deportiva.

###### 1.1.1. Concepto general de técnica.

###### 1.1.2. Diferentes definiciones de la técnica.

###### 1.2. Clasificaciones de los deportes según el componente técnico.

###### 1.2.1. Importancia de la técnica en diferentes disciplinas deportivas.

###### 1.2.2. Habilidades cerradas y habilidades abiertas.

###### 1.2.3. Los movimientos cíclicos, acíclicos y combinados.

###### 1.3. La medición de la técnica.

###### 1.4. Relación entre la técnica, táctica, condición física y características morfológicas individuales.

###### 1.4.1. Características individuales y técnica deportiva. 1.4.1. Condición física, táctica y técnica deportiva.

###### 1.5. La técnica en el ciclo de entrenamiento.

##### 2. PROCESO DE ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEPORTIVA:

###### Estructuración del movimiento y desarrollo de modelos teóricos.

###### 2.1 Objetivos del movimiento.

###### 2.2. Análisis de la estructura del movimiento deportivo.

###### 2.2.1. Características del movimiento.

###### 2.2.1.1. Características Cuantitativas.

###### 2.2.1.2. Características Cualitativas.

###### 2.2.1.2.1. La fluidez del movimiento.

###### 2.2.1.2.2. La constancia de los movimientos.

###### 2.2.1.2.3. La precisión.

###### 2.2.1.2.4. El acoplamiento de los movimientos y el ritmo.

###### 2.2.2. Estructuración en Fases del movimiento.

###### 2.2.2.1. Movimientos técnicos cíclicos, acíclicos y combinación de movimientos.

###### 2.2.2.1.1. Gestos acíclicos.

- 2.2.2.1.2. Gestos cíclicos.
- 2.2.2.1.3. Combinación de movimientos.
- 2.2.2.2. Criterios de estructuración en fases.
  - 2.2.2.2.1. Estructuración según fases temporales.
  - 2.2.2.2.2. Estructuración según fases funcionales.
  - 2.2.2.2.3. Secuencias sensorio-motrices.
  - 2.2.2.2.4. Análisis anatómico funcional.
  - 2.2.2.2.5. División crono-cinética del gesto deportivo.
- 2.3. Proceso de análisis del movimiento.
  - 2.3.1. Propósito mecánico del movimiento.
  - 2.3.2. Objetivos y principios Biomecánico.
  - 2.3.3. Características críticas del movimiento.

### 3. ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DEPORTIVA

- 3.1. Análisis de los movimientos de lanzamiento y golpeo.
  - 3.1.1. Análisis biomecánico de las movimientos de lanzamiento y golpeo.
    - 3.1.1.1. El lanzamiento de jabalina y de una bola en béisbol.
    - 3.1.1.2. Estudio del golpeo con la pierna.
    - 3.1.1.3. Comparación entre diferentes habilidades con el mismo patrón.
    - 3.1.1.4. El servicio en tenis y el remate en Bádminton.
  - 3.2. Análisis de los movimientos de impulsión: Saltos, levantamiento de pesos y actividades de precisión.
    - 3.2.1. Análisis biomecánico de los movimientos de saltos, levantamientos de pesos o movimientos de precisión.
      - 3.2.1.1. Actividades relacionadas con la producción de fuerza máxima.
      - 3.2.1.2. Actividades relacionadas con la producción de potencia.
        - 3.2.1.2.1. Saltos.
        - 3.2.1.2.2. Actividades de lucha: Boxeo, karate y Taekwondo.
        - 3.2.1.2.3. Levantamiento en Halterofilia.
        - 3.2.1.2.4. Carreras de velocidad.
      - 3.2.1.3. Actividades relacionadas con movimientos de precisión.
        - 3.2.1.3.1. Factores que influyen la proyección de un cuerpo en el espacio.
        - 3.2.1.3.2. Proyectar un cuerpo o un objeto a la máxima distancia vertical posible.
        - 3.2.1.3.3. Proyectar un cuerpo a la máxima distancia vertical posible con una componente horizontal.

3.2.1.3.4. Proyectar un objeto o un cuerpo a la máxima distancia horizontal posible.

3.2.1.3.5. Proyectar un objeto con máxima precisión.

3.2.1.3.5.1. Lanzamiento de un objeto a una diana.

3.2.1.3.5.2. Proyección el cuerpo durante movimientos de precisión.

3.2.1.3.5.3. Análisis de los movimientos gimnásticos de rotación con apoyo.

3.2.1.3.5.4. Análisis de los movimientos gimnásticos de rotación sin apoyo.

3.2.1.3.5.5. Proyectar un objeto con la máxima precisión cuando la velocidad del objeto es un factor importante en la efectividad del resultado.

3.3. Análisis de los movimientos influenciados por la aerodinámica.

3.3.1. Resistencia Aerodinámica.

3.3.2. Fuerzas de resistencia en ciclismo.

3.3.2.1. Fuerzas de movimiento durante el ciclo de pedaleo.

3.3.2.2. Resistencia aerodinámica.

3.3.2.2.1. Aerodinámica de la bicicleta.

3.3.2.2.1.1. Cuadro.

3.3.2.2.1.2. Manillar.

3.3.2.2.1.3. Ruedas.

3.3.2.2.2. Aerodinámica del ciclista.

3.3.2.2.2.1. Posición del ciclista.

3.3.2.2.2.2. Vestimenta y casco.

3.3.2.2.3. Aerodinámica del grupo.

3.3.2.2.4. Bicicleta del record de la hora.

3.3.2.2.5. Pérdidas por rodadura.

3.3.2.2.6. Pérdidas por rozamiento.

3.3.2.2.7. Las bicicletas más veloces.

3.4. Desarrollo teórico de modelos técnicos deportivos.

3.4.1. El modelo técnico deportivo.

3.4.1.1. Exigencias del reglamento.

3.4.1.2. Exigencias anatómico funcionales.

3.4.2. Criterios de creación de modelos.

3.4.2.1. Modelos univariantes y multivariantes.

3.4.2.2. Modelos y análisis estadísticos.

3.4.2.2.1. Deporte con adversarios colectivos.

3.4.2.2.2. Deporte con adversario individual.

3.4.2.2.3. Deportes individuales.

3.4.2.3. Modelos jerárquicos.

GLOSARIO

## BIBLIOGRAFÍA EVALUACIÓN

### 2ª PARTE:

#### BASES DEL ENTRENAMIENTO Y SU PLANIFICACIÓN

##### 1. ENTRENAMIENTO Y SOBREENENTRAMIENTO

###### 1.1. El proceso de entrenamiento

###### 1.2. El sobreentrenamiento

###### 1.2.1. Interdependencia del sobreentrenamiento y la gestión del proceso de entrenamiento

###### 1.2.2. Concepto y tipos de sobreentrenamiento

###### 1.2.3. El sistema de entrenamiento para prevenir el sobreentrenamiento

###### 1.3. Resumen

##### 2. ADAPTACIÓN Y CARGA DE ENTRENAMIENTO

###### 2.1. La adaptación al entrenamiento

###### 2.2. La carga de entrenamiento

###### 2.2.1. La naturaleza de la carga

###### 2.2.1.1. El nivel de especificidad

###### 2.2.1.2. El potencial de entrenamiento

###### 2.2.2. La magnitud de la carga

###### 2.2.2.1. El volumen de la carga

###### 2.2.2.2. La intensidad de la carga

###### 2.2.2.3. La duración de la carga

###### 2.2.3. La orientación de la carga

###### 2.2.3.1. Carga selectiva

###### 2.2.3.2. Carga compleja

###### 2.2.4. La organización de la carga

###### 2.2.4.1. La distribución de la carga

###### 2.2.4.2. La interconexión de las cargas

###### 2.3. Los contenidos de entrenamiento

###### 2.3.1. Zonas de entrenamiento y factores de carga

###### 2.3.1.1. Caracterización del entrenamiento correspondiente a las zonas de entrenamiento y los factores de carga.

###### 2.3.1.2. Los niveles de entrenamiento

###### 2.4. Resumen

##### 3. PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

###### 3.1. Los principios biológicos

###### 3.1.1. Principio de sobrecarga

- 3.1.2. Principio de progresión de la carga
- 3.1.3. Principio de variedad
- 3.1.4. Principio de optimización entre la carga y la recuperación?
- 3.1.5. Principio de repetición y continuidad
- 3.1.6. Principio de reversibilidad
- 3.1.7. Principio de la periodización
- 3.1.8. Principio de la regeneración periódica
- 3.1.9. Principio de la individualidad
- 3.1.10. Principio de la especificidad
- 3.1.11. Principio de la especialización
- 3.1.12. Principio de la alternancia de los componentes de entrenamiento
- 3.2. Principios pedagógicos
- 3.3. Resumen

#### 4. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO A CORTO PLAZO

- 4.1. Unidades de planificación
- 4.2. Planificación de la temporada
  - 4.2.1. Condicionantes del plan de una temporada
  - 4.2.2. El diseño de una temporada
- 4.3. La planificación del macrociclo
  - 4.3.1. El macrociclo convencional
    - 4.3.1.1. El periodo preparatorio
    - 4.3.1.2. El periodo competitivo
    - 4.3.1.3. EL periodo de transición
    - 4.3.1.4. La distribución de los macrociclos en la temporada
    - 4.3.1.5. Inconvenientes de la periodización clásica
  - 4.3.2. El macrociclo contemporáneo
    - 4.3.2.1. La concentración de cargas de entrenamiento
    - 4.3.2.2. Desarrollo consecutivo de ciertas capacidades/objetivos
    - 4.3.2.3. Otros macrociclos contemporáneos: El macrociclo integrado
  - 4.3.3. La evaluación del macrociclo
  - 4.3.4. Planificación clásica versus planificación contemporánea
- 4.4. Planificación del mesociclo
  - 4.4.1. Clasificaciones tradicionales y contemporáneas de los mesociclos
  - 4.4.2. La selección y ordenación de los mesociclos
    - 4.4.2.1. Mesociclo de acumulación
    - 4.4.2.2. Mesociclo de transformación
    - 4.4.2.3. Mesociclo de realización
  - 4.4.3. Ordenación de los diferentes mesociclos
  - 4.4.4. Duración óptima de los mesociclos

- 4.4.5. Programa específico de control dentro de un mesociclo
- 4.4.6. El tratamiento de la técnica según la especialidad del mesociclo
- 4.4.7. Medios de recuperación en los mesociclos
- 4.4.8. Ordenación de los microciclos dentro del mesociclo
- 4.4.9. Corrección del programa de entrenamiento del mesociclo
- 4.5. La planificación del microciclo
  - 4.5.1. Clasificación de los microciclos
  - 4.5.2. El orden de utilización de los microciclos
  - 4.5.3. La contribución de los distintos microciclos en el programa de la temporada
  - 4.5.4. La estructura del microciclo
    - 4.5.4.1. El número de sesiones de entrenamiento y carga total de trabajo
    - 4.5.4.2. El ordenamiento de las sesiones con diferentes cargas de entrenamiento:  
desarrollo, mantenimiento y recuperación
    - 4.5.4.3. Utilización y ordenamiento de sesiones complejas, selectivas y suplementarias
    - 4.5.4.4. El ordenamiento de las sesiones según diferentes tipos de entrenamiento
- 4.6. La planificación de la sesión
  - 4.6.1. Clasificación de las sesiones de entrenamiento
    - 4.6.1.1. Clasificación de las sesiones según el tipo de tarea
    - 4.6.1.2. Clasificación de las sesiones según la forma de organización
    - 4.6.1.3. Clasificación relacionada con la carga
    - 4.6.1.4. Clasificación según la orientación de los contenidos
  - 4.6.2. La estructura de la sesión de entrenamiento
    - 4.6.2.1. La introducción
    - 4.6.2.2. La parte principal
    - 4.6.2.3. La conclusión
- 4.7. El modelo de preparación
- 4.8. Resumen