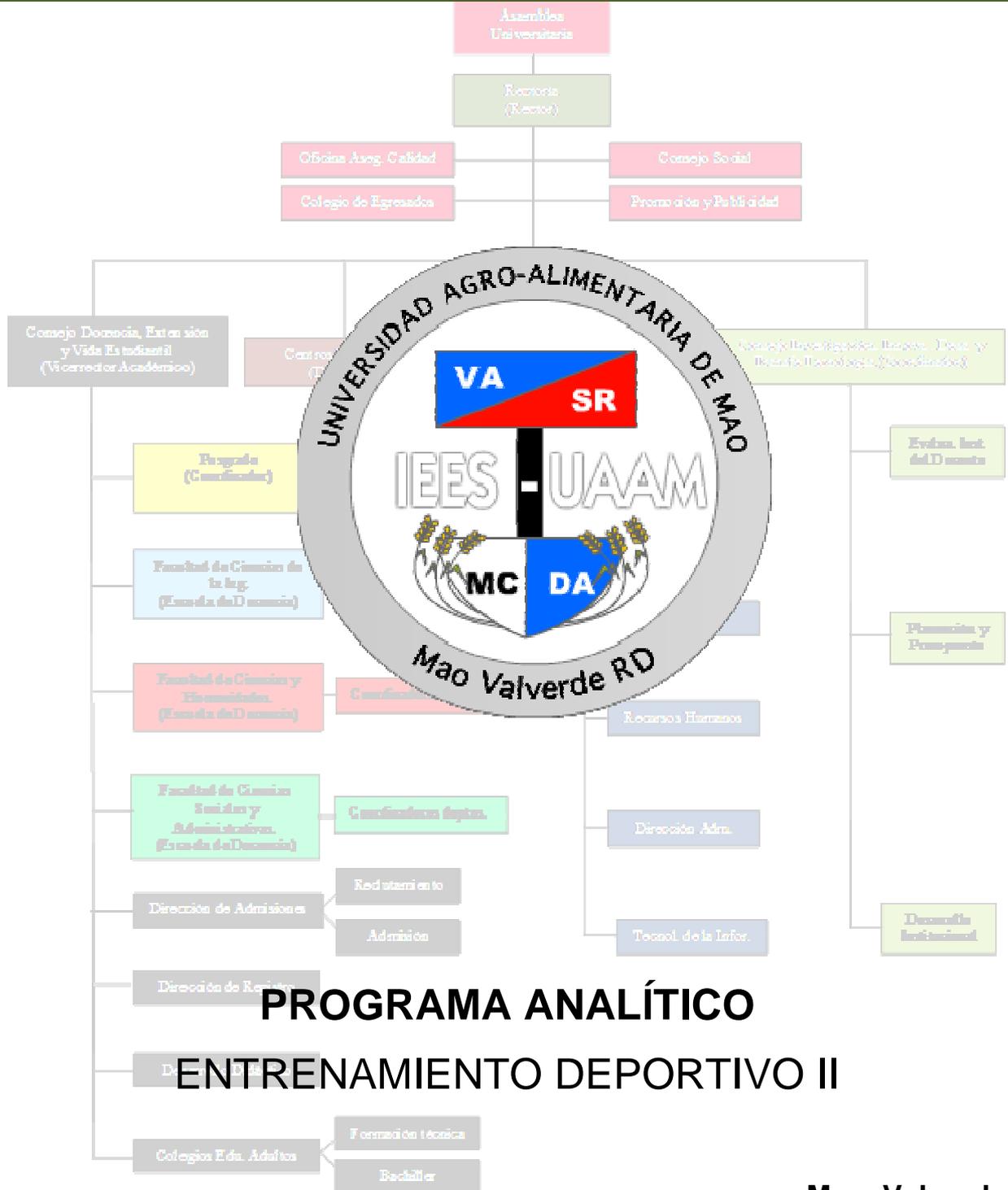


# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO

## “IEES-UAAM”



### PROGRAMA ANALÍTICO

### ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II

Mao, Valverde  
República Dominicana



## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

Nombre de la asignatura:	Entrenamiento Deportivo II
Clave de la asignatura:	DEP-102
Pre-requisito:	DEP-101
Co-requisito:	
Horas teóricas – Horas práctica – Créditos	2 – 0 – 3

## II. PRESENTACIÓN:

Mediante la asignatura de Entrenamiento deportivo II, el estudiante aprenderá aplicar correctamente los principios sobre el entrenamiento, la metodología del entrenamiento deportivo y planificar el entrenamiento deportivo.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer la terminología y las fuentes específicas del ámbito del entrenamiento deportivo.
- Dominar los conocimientos fundamentales relacionados con el entrenamiento deportivo.
- Entender las bases teóricas de los fenómenos de adaptación y de la carga de entrenamiento.
- Conocer y ser capaz de aplicar los principios fundamentales del entrenamiento deportivo.
- Dominar los conocimientos básicos sobre las cualidades físicas y su desarrollo.
- Conseguir y valorar los métodos y medios para el entrenamiento y desarrollo de las cualidades físicas a nivel analítico y en coordinación con los demás.
- Reconocer y dominar los medios con los que cuenta para alcanzar los objetivos del entrenamiento deportivo.
- Integrar los conocimientos necesarios para la comprensión y determinación del sistema de entrenamiento deportivo más adecuado a cada deportista.
- Diseñar y dirigir sesiones de entrenamiento con diferentes objetivos, seleccionando y utilizando el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada actividad.



- Distinguir el desarrollo de la forma deportiva y su aplicación a la planificación.
- Diseñar y aplicar las diferentes estructuras de entrenamiento.

#### IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Principios sobre la teoría del entrenamiento deportivo.** Al finalizar esta unidad, el alumno aprenderá sobre los estudios del entrenamiento deportivo, sus conceptos básicos, las bases científicas que los respaldan y los principios de estructuración.

- Lección 1.1. Introducción al estudio del entrenamiento deportivo.
- Lección 1.2. Conceptos básicos sobre dinámica de esfuerzos y su aplicación al entrenamiento.
- Lección 1.3. Cuantificación de la carga.
- Lección 1.4. Mecanismos de adaptación al entrenamiento.
- Lección 1.5. Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
- Chat.-
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Metodología del entrenamiento.** Al término de esta unidad, el alumno entenderá la preparación del deportista, el calentamiento y los fundamentos metodológicos de las magnitudes físicas que intervienen en el deporte.

- Lección 2.1. El sistema de preparación del deportista.
- Lección 2.2. El calentamiento y la vuelta a la calma.
- Lección 2.3. Fundamentos y metodología del entrenamiento de fuerzas.
- Lección 2.4. Fundamentos y metodología del entrenamiento de resistencia.
- Lección 2.5. Fundamentos y metodología del entrenamiento de velocidad.
- Lección 2.6. Fundamentos y metodología del entrenamiento de de la amplitud de movimientos.
- Chat. -
- Tarea 1.- .
- Tarea 2.- .
- Foro.- .
- Prueba Guía # 2.



**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Planificación del entrenamiento.** Al concluir esta unidad, el alumno aprenderá todo acerca de los conceptos, la planificación, del micro-ciclo, organización del entrenamiento.

- Lección 3.1. Conceptos generales y bases de la planificación.
  - Lección 3.2. El proceso de planificación del entrenamiento.
  - Lección 3.3. Historia y tipos de planificación.
  - Lección 3.4. Las sesiones de entrenamiento.
  - Lección 3.5. El micro-ciclo y el meso-ciclo plurianuales.
  - Lección 3.6. Los macro-ciclos clásicos complejos.
  - Lección 3.7. Organización por concentración de carga.
  - Lección 3.8. Teoría de bloques.
  - Lección 3.9. Otros modelos de concentración de carga: ATR, Integrado.etc.
  - Lección 3.10. Planificación del entrenamiento a largo plazo.
  - Lección 3.11. Planificación del entrenamiento en los deportes de larga temporada.
- Chat.-  
Tarea 1.- .  
Tarea 2.- .  
Foro.- .  
Prueba Guía # 3.  
Prueba Final.