



Universidad Nacional de Luján
Departamento de
Ciencias Sociales

"2016- Año del Bicentenario de la Declaración de la Independencia Nacional"

LUJAN, 21 DE NOVIEMBRE DE 2016

VISTO: La presentación del programa de la asignatura
TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA LA JUVENTUD Y LA ADULTEZ; y

CONSIDERANDO:

Que dicho programa se ajusta a las normas vigentes.

Que la Comisión Asesora de Asuntos Académicos del
C.D.D. recomienda su aprobación.

Que el Cuerpo trató y aprobó el tema en su sesión
ordinaria realizada el día 16 de noviembre de 2016.

Que la competencia de este órgano para la emisión del
presente acto está determinada por el artículo 64 del Estatuto de
la Universidad Nacional de Luján.

Por ello,

EL CONSEJO DIRECTIVO DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
DISPONE:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar el programa que se adjunta, correspondiente
a la asignatura TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO PARA LA JUVENTUD Y LA
ADULTEZ, para la carrera PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, con
vigencia para el año 2015.-

ARTÍCULO 2º.- Regístrese, comuníquese y archívese.-

DISPOSICIÓN CD-CS:1069-16

Dra. Mg. en E. y A. Alicia Elsa Rey
Secretaria Académica
Dpto. de Ciencias Sociales
Universidad Nacional de Luján

Prof. Omar H. Gejo
Presidente Consejo Directivo
Dpto. de Ciencias Sociales
Universidad Nacional de Luján



106916

Nº DISPOSICIÓN:

Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

DEPARTAMENTO DE: CIENCIAS SOCIALES

CARRERA: PROFESORADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA: TEORIA DEL ENTRENAMIENTO PARA LA
JUVENTUD Y LA ADULTEZ (25307)

EQUIPO DOCENTE:		HORAS DE CLASE
Profesores a cargo de comisiones de trabajos prácticos:		TEÓRICAS: 4 HS
Prof. César Roces (Adjunto)		PRÁCTICAS:
Prof. Eduardo G. Esquerdo (JTP)		HS. TOTALES: 64 HS
Lic. Ariel Tejera (Adjunto)		
ASIGNATURAS CORRELATIVAS		
CURSADAS en condición de REGULAR para cursar	APROBADAS para rendir EXAMEN FINAL o PROMOCIONAR.	
-BIOMECANICA (15004)	15004 - 15003	
-Fisiología del ejercicio II (15003)		
<p>Contenidos mínimos (Resol CS N° 043/08)</p> <p>Entrenamiento, concepto. Principios generales- supercompensación, sobreentrenamiento. Composición general de los estímulos.</p> <p>Resistencia, concepto, tipos, clasificación criterios de evaluación. Metabolismo energético, formas de trabajo y métodos de entrenamiento desde la formación de base hasta la 3ra. edad</p> <p>Fuerza muscular: concepto, tipos, clasificación, criterios de evaluación metabolismo energético, métodos de entrenamiento desde la formación de base hasta la 3ra. edad.</p> <p>Flexibilidad general: concepto, tipos, clasificación, criterios de evaluación metabolismo energético, métodos de entrenamiento desde la formación de base hasta la 3ra. edad.</p> <p>Velocidad: concepto, tipos, clasificación, criterios de evaluación metabolismo energético, métodos de entrenamiento desde la formación de base hasta la 3ra. edad.</p> <p>Planificación general del proceso de entrenamiento.</p>		
VIGENCIA AÑO/S: 2015		



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

1) FUNDAMENTACIÓN

Dentro del marco de la formación docente, la asignatura deberá contemplar los contenidos referentes a la planificación, desarrollo y evaluación de la aptitud física en todos los grupos jóvenes y en edad adulta.

Los sensibles cambios que se fueron operando en el campo de la Educación Física y el Deporte, contribuyeron a desarrollar las teorías que sustentan la necesidad de conocer, analizar y comprender los procesos de enseñanza de la Formación Física abarcando desde los primeros niveles de la escolaridad hasta la tercera edad; esto le permitirá al futuro docente reconocer que la enseñanza de los contenidos de la Formación Física deben transitar por principios de la educación.

La propuesta es formar profesionales conscientes de su contribución pedagógica en el área del Entrenamiento, capacitándolo en la instrumentación de los diversos conocimientos adquiridos en las diferentes áreas deportivas.

Objetivos generales de la asignatura según diseño curricular:

- Adecuar las diversas formas del desarrollo del deporte de base, formativo y de rendimiento a la formación integral del individuo como aporte para una posible y deseada vida deportiva permanente
- Valorar la estrecha relación entre el deporte y las demás ciencias (Biología, Medicina, Fisiología) como sustento para interpretar el desarrollo integral de una persona
- Comprender la importancia de una aplicación sistemática de estímulos para el logro de un proceso de formación integral del deportista.
- Adquirir los conocimientos teóricos-prácticos de los diferentes sistemas y métodos para el desarrollo de las cualidades físicas, que le permitan aplicarlos adecuadamente a los diferentes niveles de maduración y desarrollo deportivo.

Objetivos específicos de la asignatura:

- 1) Conocer y comprender los Principios del Entrenamiento y su directa y estrecha relación con la formación deportiva



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

- 2) Aplicar los conceptos del entrenamiento tanto a deportistas de alto, medio y bajo rendimiento como aquellos en etapas de formación o iniciación
- 3) Diferenciar el manejo de cargas y adecuarlo a cada individuo de acuerdo a su edad, nivel y objetivos personales
- 4) Identificar la intervención de los sistemas energéticos en cada una de las situaciones de la actividad física y el deporte para aplicar los métodos y sistemas del entrenamiento adecuados a cada necesidad.
- 5) Analizar los diferentes métodos de entrenamiento de la Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad junto a sus aplicaciones prácticas más convenientes.
- 6) Implementar los conceptos básicos de la planificación del Entrenamiento.

RECURSOS:

Soportes tecnológicos: en las clases teóricas el docente utiliza transparencias, computadora y cañón de proyección; culminada la clase se entrega a los alumnos el material en formato digital o en Centro de Copiado.

En las clases prácticas el docente utiliza los materiales e infraestructura disponibles en la Sede San Fernando (gimnasios, piscina, pista de atletismo, etc.).

Los alumnos deberán realizar un Trabajo Práctico de Investigación sobre Planificación del Entrenamiento y realizarán defensa del mismo al culminar la cursada.

2) CONTENIDOS

Unidad N° 1

Nombre: Determinación de los componentes Integrantes del proceso del entrenamiento deportivo. El Entrenamiento.

Contenidos básicos:

- Concepto. Efecto del entrenamiento.
- Fenómeno de adaptación y supercompensación.
- Principios de carga y recuperación.
- La carga y sus componentes: Composición general de los estímulos.
- Determinación de intensidades de entrenamiento.

Bibliografía de la unidad:

De Hegedus, J.: La ciencia del entrenamiento deportivo, Stadium, Bs. As., 1984, (Cap. 2).



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Roces C.: Entrenamiento de la resistencia-Fundamentos teóricos y prácticos para el corredor. Dunken, Bs As.,2011 (Cap. 1)
Harre, D.: Teoría del entrenamiento, Stadium, Bs. As., 1989, (Cap. 3).

Bibliografía complementaria de la unidad:

Grosser, M.: Principios del entrenamiento deportivo, M. Roca, Barcelona, 1998.
Grosser, Brugemann , Zintl : Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, M. Roca, 1989, (pág. 09/48).
Navarro, F. y Arsenio, O: Natación II. La natación y su entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico, Gymnos, 1999, (pág. 69 a 108).
Roces, C.: Triatlón- Diagnóstico y Planificación del Entrenamiento, Dunken, 2008, (Cap. 5).
Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento,(apunte) Centro de copiado Delegación San Fernando de UNLu, 2013, (Cap. 1)
Wilke, K. y Madsen, O: El entrenamiento del nadador juvenil. Stadium (pág. 40 a 45)1990

Unidad N° 2

Nombre: Fuentes Energéticas Contenidos básicos:

- Sistemas energéticos predominantes en las diversas disciplinas deportivas (individuales y de conjunto)
- Importancia en el desarrollo del metabolismo aeróbico y anaeróbico en las diferentes etapas de formación.
- El rol de los hidratos, las grasas y las proteínas en la formación energética y su directa relación con el entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia.

Bibliografía de la unidad:

Blanco, A.: Química biológica, El Ateneo, Bs. As., 2004, (Cap.13)
De Hegedus, J.: La ciencia del entrenamiento deportivo, Stadium, Bs. As., 1984 (Cap. 3)
Roces, C.: Triatlón- Diagnóstico y Planificación del Entrenamiento, Dunken, 2008 (Cap. 1).



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Bibliografía complementaria de la unidad:

Noeker, J.: Bases biológicas del entrenamiento deportivo, Stadium, Bs. As., 1983, (Cap. 2 y 3).

Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento (apunte), Centro de copiado Delegación San Fernando de UNLu, 2013, (Cap. 2).

Unidad N° 3

Nombre: El Entrenamiento de las cualidades Físicas. Resistencia

Contenidos

básicos:

- Tipos de resistencia y su relación con el resto de las cualidades condicionales
- Factores limitantes (VO₂, Fibras musculares, corazón de atleta)
- Formas y métodos del entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Principios continuo y fraccionado.

Bibliografía de la unidad:

Roces C.: Entrenamiento de la resistencia-Fundamentos teóricos y prácticos para el corredor. Dunken, BsAs., 2011 (Cap. 6)

De Hegedus, J.: La Resistencia, Stadium, Bs. As., 2006 (Cap. 2 y 3)

Roces, C.: Triatlón- Diagnóstico y Planificación del Entrenamiento, 2008, (Cap. 5).

Zintl, H.: El entrenamiento de la resistencia, M. Roca, Barcelona, 1993, (Cap. 3, 4 y 5).

Bibliografía complementaria de la unidad:

Grosser, M.: Principios del entrenamiento deportivo, M. Roca, Barcelona, 1998.

Grosser, Brugemann, Zintl : Alto rendimiento deportivo, planificación y desarrollo, M. Roca, Barcelona, 1989, (pág. 09/48).

Navarro, F. y Arsenio, O. Natación II. La natación y su entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico, Gymnos, 1999, (pág. 109 a 134).

Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento, (apunte) Centro de copiado Delegación San Fernando de UNLu, 2013, (Cap. 3.)



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Weineck, M.: Entrenamiento físico del deportista, Paidotribo, Madrid, 1987, (Cap. 4).
Wilke, K. y Madsen, O: El entrenamiento del nadador juvenil, Stadium, 1990 (pág. 127 a 159).

Unidad N° 4

Nombre: El Entrenamiento de las cualidades Físicas. Fuerza

Contenidos básicos:

- Tipos de fuerza.
- Factores limitantes.
- Formas del trabajo muscular: estático y dinámico.
- Metodología del entrenamiento de la fuerza máxima, resistencia, rápida y reactivo-explosiva.
- Trabajos de base, combinado y de coordinación intramuscular.

Bibliografía de la unidad:

Ehlenz, Grosser, Zimmermann: Entrenamiento de la fuerza. M. Roca, Barcelona, 1991(Cap. 3, 4 y 5)
Harre, D.: Teoría del entrenamiento, Stadium, Bs. As. , 1989, (Cap. 6).

Bibliografía complementaria de la unidad:

De Hegedus, J.: La ciencia del entrenamiento deportivo, Stadium, Bs. As, 1984, (Cap.8).
Grosser, M.: Principios del entrenamiento deportivo, M. Roca, Barcelona, 1998.
Navarro, F. y Arsenio, O. Natación II. La natación y su entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico, Gymnos, 1999, (pág. 135 a 178).
Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento, (apunte) Centro de copiado Delegación San Fernando de UNLu, 2013, (Cap. 4).
Weineck, M.: Entrenamiento físico del deportista, Paidotribo, Madrid, 1987.
Wilke, K., Madsen, O: El entrenamiento del nadador juvenil, Stadium, 1990, (pág.160 a 199).

Unidad N° 5

Nombre: El Entrenamiento de las cualidades Físicas. Flexibilidad

Contenidos básicos:

- Concepto. Factores limitantes.
- Formas y métodos del entrenamiento: activa y pasiva.



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

- Stretching.
- Características del entrenamiento de acuerdo con la edad y el desarrollo deportivo.

Bibliografía de la unidad:

Harre D.: Teoría del entrenamiento, Stadium, Bs. As. ,1989, (Cap. 6)
Weineck M.: Entrenamiento físico del deportista, Paidotribo, Madrid, 1987.

Bibliografía complementaria de la unidad:

Grosser , M.: Principios del entrenamiento deportivo, M. Roca, Barcelona, 1998 (Cap. 8)
Navarro, F. y Arsenio, O. Natación II. La natación y su entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico, Gymnos, 1999, (pág. 69 a 108).
Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento, (apunte) Centro de copiado Delegación San Fernando de UNLu, 2013 (Cap. 5)
Wilke, K. y Madsen, O: El entrenamiento del nadador juvenil, Stadium, 1990, (pág.114 a 126).

Unidad N° 6

Nombre: El Entrenamiento de las cualidades físicas. Velocidad

Contenidos básicos:

- Capacidad de reacción, elemental y compleja de velocidad.
- Factores limitantes
- Fases de la velocidad cíclica.
- Entrenamiento de la velocidad cíclica y acíclica.

Bibliografía de la unidad:

Grosser, Zimmermann: Entrenamiento de la velocidad, M. Roca, Barcelona, 1993 (Cap. 3 y 4).
Grosser, M.: Principios del entrenamiento deportivo, M. Roca, Barcelona, 1998.

Bibliografía complementaria de la unidad:

De Hegedus, J.: La ciencia del entrenamiento deportivo, Stadium, Bs. As., 1984 (Cap.8).
Navarro, F. y Arsenio, O. Natación II. La natación y su entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico,



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Gymnos, 1999, (pág. 179 a 188).
Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento, (apunte)
Centro de copiado Delegación San Fernando de UNLu, 2013
(Cap. 6).
Wilke, K. y Madsen, O: El entrenamiento del nadador juvenil,
Stadium, 1990, (pág. 200 a 210).

Unidad N° 7

Nombre: Proceso de conducción del Entrenamiento Deportivo.
Planificación

Contenidos básicos:

- Análisis de los pasos:
 - Metabolismo
 - Diagnóstico
 - Objetivos
 - Estructura
 - Contenidos
 - Control
 - valoración
- Programación analítica y sintética
- Característica de los macro-, meso- y microciclos.
- Contenidos de los períodos de preparación.
- Planificación final para un deporte (olímpico) de conjunto e individual.

Bibliografía de la unidad:

Matveiev , I.: El proceso del entrenamiento deportivo,
Stadium, Bs. As., 1984, (Cap. 3, 4 y 5)
Roces, C.: Triatlón- Diagnóstico y Planificación del
Entrenamiento, Dunken, Bs. As., 2008 (Cap. 4)

Bibliografía complementaria de la unidad:

Grosser, Brugemann, Zintl: Alto rendimiento deportivo,
planificación y desarrollo, M. Roca, (pág. 09/48) ,1989.
Navarro, F. y Arsenio, O. Natación II. La natación y su
entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico,
Gymnos (pág. 195 a 218) ,1999.
Tejera, A.: Teoría y Práctica del Entrenamiento, (apunte)
Centro de copiado delegación San Fernando de UNLu, 2013,
(Cap. 7).
Weineck, M.: Entrenamiento físico del deportista, Paidotribo,
Madrid, 1987, (Cap. 9).
Wilke, K. y Madsen, O: El entrenamiento del nadador juvenil ,



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

Proyección de transparencias y videos
Presentaciones en power point.

ARTICULACION CON LA PRÁCTICA DOCENTE.

Esta propuesta tiene relación directa con la práctica docente, ya que el campo laboral que ofrece la Preparación Física de deportes de conjunto, individual o personalizada, es tan diverso como el deporte mismo, y es fundamental la formación del alumno del Profesorado de Educación Física Universitario en ese sentido.

Hoy en día, es un proceso complejo, una actividad sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es mejorar las valencias físicas y las funciones psicológicas y fisiológicas para poder superar tareas cada vez más exigentes, pero permanentemente fundamentada en el proceso pedagógico de la práctica docente que se da en cada clase o sesión de entrenamiento

ARTICULACION CON OTRAS ASIGNATURAS DE LA CARRERA

Anatomía; Fisiología 1 y 2; deporte individual y de conjunto; biomecánica.

Criterios de Evaluación:

Presentación de trabajos prácticos individuales y grupales.
Evaluación de conocimientos en forma escrita.

Mecanismo de acreditación:

La materia es de promoción directa con el promedio de la suma de las notas parciales (mínimo 2, una de ellas a través de un escrito). El alumno podrá realizar un examen recuperatorio y rendir examen final en las fechas determinadas por la UNLu. (Ver condiciones del Régimen General de Estudios).

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

(según Res. H.C.S. Nº 308/01 Régimen General de Estudios)

PROMOVIDO:

Las condiciones para que el alumno pueda acceder a la modalidad de promoción, es decir aprobar sin el requisito de examen final, son:

- Cumplir con el 80% de asistencia



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

- Aprobar todos los trabajos prácticos, pudiendo recuperarse hasta un veinticinco por ciento (25%) del total por ausencias o aplazos.

- Aprobar las evaluaciones parciales y la evaluación integradora de la asignatura con **calificación no inferior a siete (7) puntos.**

REGULAR:

Las condiciones requeridas para que el alumno pueda obtener la condición de regular, aprobando la asignatura con examen final son:

- Cumplir con el 70% de asistencia

- Aprobar todos los trabajos prácticos, pudiendo recuperar hasta un cuarenta por ciento (40%) por ausencias o aplazos.

- Aprobar todas las evaluaciones con una calificación no inferior a 4 (cuatro) puntos, pudiendo recuperar hasta el cincuenta por ciento 50 % de las mismas.

LIBRE:

- Es aquel que habiendo participado en al menos una (1) de las evaluaciones establecidas como obligatorias en el programa oficial de la asignatura, o de las instancias de recuperación de la misma, no hubiera alcanzado el rendimiento exigido para ser considerado regular.

-Es aquel que no habiéndose inscripto para cursar la Asignatura opta por presentarse a examen final de la misma.-

- Estos alumnos podrán optar por rendir examen final de la asignatura en condición de libre con el programa vigente a la fecha del examen. La modalidad del examen será escrito y oral.

AUSENTE:

Alumno ausente es aquel que habiéndose inscripto en la asignatura, no ha cumplido con la ninguna de las actividades evaluables establecidas por el programa oficial de la misma. A los efectos de rendir examen final, podrá hacerlo en carácter de libre conforme a lo establecido anteriormente.



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

BIBLIOGRAFÍA

- CAMPOS GRANELL, José: Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo, Paidotribo; Barcelona, 2001, ISBN 84-8019-520-7
- COMETÍ, Gilles: El entrenamiento de la velocidad. Paidotribo, Barcelona, 2002, ISBN 84-8019-623-8
- CHU Donald: Ejercicios pliométricos. Paidotribo, 3ª Ed., Barcelona, 2000, ISBN 84-8019-052-3
- GERBEAUX, Michael: Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia, INDE, Barcelona, 2004, ISBN 84-951114-63-1.
- GROSSER Manfred. : Test de la condición física. M. Roca, Barcelona, 1988, ISBN 84-270-1253-5
- GROSSER Manfred. : Principios del entrenamiento deportivo. M. Roca, Barcelona, 1998, ISBN 84-270-1476-5
- GROSSER, Brugemann , Zintl :Alto rendimiento deportivo, Planificación y desarrollo - M. Roca, 1989.
- MARCOS BECERRO J. M.: El niño y el deporte, Rafael Santoja, Madrid, 1989.
- MARTIN, Dietrich: Metodología General del Entrenamiento infantil y juvenil, Paidotribo, Barcelona, 2004, ISBN 84-8019-792-7
- MATVEIEV I.: El proceso del entrenamiento deportivo, Stadium, Bs. As., 1984
- MEINEL Kurt, SCHNABEL Gunter: Teoría del movimiento, Stadium, Buenos Aires, 1988, ISBN: 950-531-103-6
- NAVARRO, F. y Arsenio, O. Natación II. La natación y su entrenamiento. Técnica, planificación y análisis pedagógico, Gymnos ,1999.
- PEIDRO Roberto M.: Medicina, ejercicio y deportes, Centro Editor de la Fundación Favaloro, Buenos Aires, 1996, ISBN 987-95003-8-5



Universidad Nacional de Luján
República Argentina

Ruta 5 y Av. Constitución
C.C. 221 - 6700 - LUJÁN (Bs. As.)

PLATONOV Vladimir - BULATOVA Marina: La preparación física, Paidotribo, 2ª Edición, Barcelona, 1995, ISBN 84-8019-003-5.

PLATONOV Vladimir: La adaptación en el deporte, Paidotribo, 2ª Edición, Barcelona, 1994, ISBN 84-86475-73-2

ROCES C.: Triatlón- Diagnóstico y Planificación del Entrenamiento, Dunken, 2008

ROCES C.: Entrenamiento de la resistencia-Fundamentos teóricos y prácticos para el corredor, Dunken, BsAs., 2011

WEINECK M.: Entrenamiento físico del deportista, Paidotribo, Madrid, 1987

WILKE, K., Madsen, O.: El entrenamiento del nadador juvenil, Stadium, 1990

WILMORE Jack H.- COSTILL David L.: Fisiología del esfuerzo y del deporte, Paidotribo, 6ª Ed., Barcelona, 2008.

Alicia García
Catedrática de Metodología y Fisiología del Deporte
Universidad Nacional de Luján