

**REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENZUELA
MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACION UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR
DIRECCION DE INVESTIGACION Y POST-GRADO.
ESPECIALIDAD EN METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

**ESTRUCTURA TEMATICA DE LA ESPECIALIDAD EN METODOLOGIA DEL
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

AUTOR: McS. FREDDY J. LINARES B.

MARZO, 2014.

FUNDAMENTACION.

El entrenamiento deportivo es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

Es un proceso considerado como bio-pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba

Todos estos aspectos, han contribuido a una evolución en la forma de preparar a los atletas más sobresalientes de cada país y el continente, existiendo una selectividad en el panorama deportivo mundial y llevando al tope al organismo de los deportistas con proezas nunca antes imaginadas.

Los sistemas de Planificación del Entrenamientos Deportivos modernos para los atletas de iniciación y en desarrollo, están en consonancia con el modelo tradicional de Matveev, en cuanto a los de elite si existe contradicción con este modelo tradicional, de allí que la teoría del entrenamiento deportivo da paso agigantados hacia su desarrollo. Sobre este aspecto el Dr. Romero Esquivel, hace un detallado análisis respecto a la orientación y tendencias de la planificación de los sistemas de entrenamiento;

- Planificación del entrenamiento con objetivos normas o metas de rendimiento parciales medibles.
- Dirección del entrenamiento por capacidades.
- Eliminar los meso ciclos estabilizadores.
- Disminuir al mínimo el periodo de transito y los micro ciclos de recuperación, utilizando más los reguladores.
- Mantener los volúmenes tradicionales y aumentar la calidad de los entrenamientos.
- Confeccionar macrociclo entre 12 y 24 semanas (para la alta maestría competitiva).

- Realizar de 10 a 12 entrenamientos semanales como promedio
- Entrenar como mínimo dos veces al día.
- Minimizar la preparación general una vez obtenido el nivel necesario de ésta.

Estos puntos ejemplarizan los cambios y exigencias a lo que son sometidos innumerables atletas de alta competencia, la UDESUR, a través de la dirección de investigación y postgrado en consonancia con los cambios observados en la preparación del deportista en los diferentes niveles, inicia a partir del año 2014, cursos de superación académica, en aras de garantizar en los recursos humanos de Venezuela el más alto nivel de competencia de sus entrenadores deportivos.

Objeto de estudio de la especialidad..

El objeto de estudio es la interrelación del hombre con la actividad deportiva que se efectúa mediante a través del proceso bio-pedagógico del entrenamiento deportivo. Cuando se piensa en la mediación pedagógica del objeto profesional debe preocuparse no solo en el aspecto propiamente didáctico, sino en el proceso educativo en el sentido más amplio. Resulta primordial no solo la dirección del proceso hacia el desarrollo de las capacidades motrices, técnica, y tácticas, sino su influencia en la conformación de la personalidad de manera integral.

Objetivo General del programa

Seleccionar total o parcialmente los programas inherentes al entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles, abordándolo desde una visión científico tecnológico y en relación a nuestra sociedad.

Características de la competencia profesional.

El especialista en metodología del entrenamiento deportivo en sus diferentes niveles está capacitado para diseñar y dirigir investigaciones encaminadas a la solución de los problemas científicos relacionados y que ocurren en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo en el proceso de preparación deportiva, los conocimientos de las ciencias aplicadas, Deberán optimizar el trabajo metodológico y pedagógico del entrenamiento, utilizando técnicas y procedimientos propios del método científico.

REQUISITOS PARA EL EGRESO DE LA ESPECIALIDAD EN METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

- 1) **Obtener entre 70 y 76 créditos.**

- 2) **Cursar todos los diplomados aprobando las exigencias de cada uno de ellos.**
- 3) **Aprobar mediante defensa de tesis su trabajo científico.**

CURSOS POR DIPLOMADOS.

Diplomado # 1 COMPONENTES DE LA INVESTIGACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO

Curso # 1 La investigación científica en el proceso del entrenamiento. Deportivo. (Total de 96 horas.)

Sistema de conocimientos:

- Ciencia y valores: Inter y transdisciplinariedad como enfoques actuales para estudiar el proceso de entrenamiento deportivo.
- Conceptos esenciales de inicio.
- Problemas teóricos y metodológicos en la construcción del objeto de una ciencia de la cultura física.
- Retos del deporte actual que imponen una lógica científica a su tratamiento.
- Inter y transdisciplinariedad para la solución de problemas científicos en el entrenamiento deportivo.

Curso # 2 Construcción de modelos biomecánicas del movimiento humano. (Total de 96 horas.)

Sistemas de conocimientos.

- Modelos.
- La descripción de los movimientos.
- La técnica deportiva como componente del contenido de aquella parte de la actividad motora humana que constituye el deporte.
- Las condiciones de medición y la selección de las magnitudes físicas con que se describen las acciones motoras en el deporte.
- Introducción al análisis del movimiento humano durante la ejecución de la técnica deportiva.
- El diseño del modelo a partir del problema científico.

Curso# 3 Metrología y control del entrenamiento deportivo (total 96 horas).

Sistemas de conocimientos.

- El control de la preparación deportiva.
- Introducción a la teoría de las mediciones y pruebas, la estandarización de las mediciones, el nivel de información de las mediciones, la confiabilidad de las mediciones.
- Las escalas de evaluaciones.
- La normalización de las pruebas, la selección de indicadores Para la descripción del rendimiento deportivo.

Curso #4 Control Medico biológico del entrenamiento deportivo. (total 96 horas).

Sistemas de conocimientos.

- El control morfológico.

Control funcional.

PRESENTACION DE PROYECTO CIENTÍFICO. TALLES DE TESIS.

DIPLOMADO 2. CIENCIAS BASICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO (total 96 horas.)

Curso 1. Iniciación deportiva y selección de talentos.

Sistemas de conocimientos.

- Aspectos generales.
- Desarrollo de los movimientos.
- Caracterización de las diferentes edades.
- Edad biológica.
- Desarrollo de las capacidades motoras en niños, adolescentes y jóvenes.
- Características biológicas del organismo en desarrollo.
- Desarrollo cardiovascular, respiratorio(sangre, circulación sanguínea, respiración).

- Metabolismo e intercambio energético.
- Sistema nervioso.
- Fundamentos fisiológicos del entrenamiento deportivo en niños, adolescentes, y jóvenes en edad escolar.

Curso 3. Optimización del rendimiento a partir de la preparación psicológica. (Total de 96 horas).

Sistemas de conocimientos.

Importancia científica y practica de la preparación psicológica. Caracterización psicológica de los deportes. La intervención psicológica en el deporte. Aspectos teóricos y metodológicos. El proceso de entrenamiento deportivo y su papel en el perfeccionamiento psicológico de la maestría deportiva. Aspectos psicológicos de la preparación física, técnica, y táctica del deportista. Papel del entrenador y el psicólogo en la preparación psicológica. La competencia deportiva tipo especial de actividad, significación individual y social para el deportista, papel que desempeña la competencia en el desarrollo de la personalidad del deportista, Particularidades psicodinamicas de los estados precompetitivos, competitivos, y pos competitivos. Los estados emocionales en el deporte, Los métodos y técnicas psicológicas para influir en el estado de disposición del deportista para la competencia.

Curso. 4 Dirección y gestión de la preparación del deportista (total 96 horas)

Sistemas de conocimientos.

- La organización deportiva como sistema. Niveles de sistematicidad de la organización deportiva. La organización deportiva que desarrolla servicios de alto rendimiento. Los resultados en las organizaciones deportivas para el alto rendimiento. La eficacia y la eficiencia en las organizaciones deportivas para el alto rendimiento.
- Estrategia y posicionamiento competitivo. La ventaja competitiva, enfoque interno y externo. El proceso estratégico.
- Recursos y procesos de la organización deportiva para el alto rendimiento. El proceso de formación del deportista para el alto rendimiento.
- La tecnología en las organizaciones deportivas. Concepto de tecnología aplicada a los procesos principales de la organización deportiva para el alto rendimiento. Las tecnologías asociadas a los procesos y subprocesos de la formación del deportista.

- El proceso de dirección en la organización deportiva para el alto rendimiento.
- El proceso de gestión de la tecnología. Auditoria o diagnóstico tecnológico. Planificación tecnológica. Perfeccionamiento continuo de los procesos tecnológicos asociados a la formación del deportista.

Curso. 5. Teoría general del entrenamiento deportivo. Tendencias de las estructuras de planificación. (Total de 96 horas).

- Factores de la carga en el entrenamiento deportivo. Los compone. Los métodos de preparación de la carga desde el criterio de diferentes autores. Del deportista Factores que condicionan la programación de la carga de entrenamiento. Los medios y los métodos del entrenamiento deportivo. Los ejercicios y su clasificación en el entrenamiento deportivo. Direcciones condicionantes y determinantes del rendimiento deportivo. Los métodos de preparación del deportista, integración en un sistema metodológico. Teoría general de las direcciones físicas del entrenamiento deportivo: Las capacidades coordinativas, la fuerza, la rapidez, la resistencia, la flexibilidad. Clasificaciones y metodología para su desarrollo.
- Las direcciones técnicas y tácticas del entrenamiento deportivo. La adquisición de las habilidades, hábitos motores, y destrezas en la especialidad deportiva. Proceso de aprendizaje de las acciones técnicas y tácticas.
- La estructura clásica del entrenamiento (periodización). Otras tendencias en las estructuras y planificación de la preparación del deportista. Metodología para la construcción de un plan de entrenamiento deportivo.

PROYECTO CIENTIFICO. TALLER DE TESIS.

DIPLOMADO 3. DIRECCION DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Deportes.

Arte competitivo (total de 384 horas).

Sistema de conocimientos.

- **Caracterización del ejercicio competitivo y selección del contenido de entrenamiento.**

El ejercicio competitivo como referencia orientadora para la selección del contenido de entrenamiento. Indicadores para la caracterización de la competencia.

La finalidad del deporte y determinación de las funciones del competidor. Relación entre la finalidad del deporte y el objetivo general que orienta la preparación.

Fundamentos teóricos que permiten la derivación de objetivos. La selección del contenido a partir de la caracterización del deporte y la formulación de los objetivos.

Selección de las capacidades que exige la actividad competitiva (características modelo). Determinación del sistema de habilidades del deporte. La expresión de las capacidades en la ejecución de las habilidades.

•Dosificación, orientación y control de las cargas en cada momento de la preparación.

Direcciones de entrenamiento de los deportes de arte competitivo. Tratamiento metodológico de las direcciones de entrenamiento atendiendo a los diferentes niveles de especialización. Distribución y interconexión de las cargas en la planificación del entrenamiento. Principio de la sistematización, profundidad y asimilación de las capacidades y habilidades.

Fundamentos pedagógicos que permiten ordenar el contenido de entrenamiento en la estructura de planificación. Aplicación en los deportes de arte competitivo de los principios de entrenamiento que se derivan de la ley de adaptación biológica.

Planificación del proceso de entrenamiento atendiendo a las exigencias de la actividad y a la función del deportista en los deportes de arte competitivo. Indicadores de la carga de entrenamiento. La efectividad como indicador de carga en los deportes de arte competitivo.

Diseño de instrumentos para el control del entrenamiento en los deportes de arte competitivo. La relación entre los objetivos de los componentes del entrenamiento y las diferentes formas de control.

•Características de la profesión del entrenador de arte competitivo. La fuerza y la técnica vinculada a la dirección de preparación de los deportistas de arte competitivo.

Particularidades de la profesión de entrenador(desempeño profesional) de los deportes de arte competitivo..

Perfiles profesionales de los integrantes de los colectivos pedagógicos. Competencias profesionales.

El trabajo del metodólogo en los deportes de arte competitivo.

El equipo multidisciplinario en los deportes de arte competitivo. Dirección del equipo multidisciplinario.

•La investigación científica en los deportes de arte competitivo.

Principales problemas que limitan el rendimiento en los deportes de arte competitivo. Determinación del objeto de estudio en los deportes de artes competitivo partir de las líneas de investigación declaradas en la UDSUR.

DEPORTES DE COMBATE (Total de horas de 384).

Sistema de conocimientos.

•Caracterización del ejercicio competitivo y selección del contenido de entrenamiento.

El ejercicio competitivo como referencia orientadora para la selección del contenido de entrenamiento. Indicadores para la caracterización de la competencia.

La finalidad del deporte y determinación de las funciones del competidor. Relación entre la finalidad del deporte y el objetivo general que orienta la preparación.

Fundamentos teóricos que permitan la derivación de objetivos con vistas a la simplificación del proceso de entrenamiento.

La acción táctica como referencia básica para la selección del contenido. La selección del contenido a partir de la caracterización del deporte y la formulación de objetivos. La efectividad absoluta como referencia para el entrenamiento de las katas en las artes marciales.

Selección de las capacidades que exige la actividad competitiva. Determinación del sistema de habilidades del deporte. La expresión de las capacidades en la ejecución de las habilidades.

•Dosificación, orientación y control de las cargas en cada momento de la preparación

Direcciones de entrenamiento de los deportes de combate. Tratamiento metodológico de las direcciones de entrenamiento atendiendo a los diferentes niveles de especialización. Distribución e interconexión de las cargas en la planificación del entrenamiento. Principio de la sistematización, profundidad y asimilación de las capacidades y habilidades..

Fundamentos pedagógicos que permiten ordenar el contenido de entrenamiento en la estructura de planificación. Aplicación en los deportes de combate de los principios del entrenamiento que se derivan de la ley de adaptación biológica.

Planificación del proceso de entrenamiento atendiendo a las exigencias de la actividad y a la función del deportista en los deportes de combate.

Diseño de instrumentos para el control del rendimiento en los deportes de combate. La relación entre los objetivos de los componentes del entrenamiento y las diferentes formas de control.

•Competencias profesionales de los recursos humanos dedicados a la preparación de los deportistas.

Exigencias que entraña la dirección del proceso para el profesor de deportes de combate.

Perfiles profesionales de los integrantes de los colectivos pedagógicos.

El trabajo del metodólogo en los deportes de combate..

El trabajo del equipo multidisciplinario en los deportes de combate. Dirección del equipo multidisciplinario.

•La investigación científica en los deportes de combate.

Principales problemas que limitan el rendimiento en los deportes de combate.

Determinación del objeto de estudio en los deportes de combate a partir de las líneas de investigación declaradas en la UDESUR.

Factibilidad de los métodos y procedimientos de investigación que deben aplicar.

JUEGOS DEPORTIVOS (Total de horas 384).

Sistema de conocimientos.

Modelar los juegos deportivos mediante la caracterización de los deportes, de los jugadores por posición y de las tendencias renovadoras del entrenamiento, la competencia y la reglamentación.

Direcciones del entrenamiento en los juegos deportivos. Tratamiento metodológico de las direcciones del entrenamiento atendiendo a los diferentes niveles de especialización. Distribución e interconexión de las cargas en la planificación de entrenamiento. La carga de entrenamiento atendiendo a la estrategia competitiva.

Dinámica de las cargas en las competiciones de larga duración. Entrenamiento integrado de las capacidades en el deporte contemporáneo.

El carácter integrador de la preparación técnico-táctica. Métodos pedagógicos y estilos didácticos para la enseñanza y entrenamiento de los juegos deportivos. El desarrollo del pensamiento táctico y la toma de decisiones durante el entrenamiento y la competencia. Importancia de los complejos técnico-tácticos en el desarrollo de la capacidad lúdica.

Dirección del equipo deportivo en los diferentes periodos o etapas de preparación. Filosofía de juego. Establecimiento de objetivos a los atletas y equipo. El proceso de comunicación con los atletas, árbitros u oficiales, prensa y público. Tipos y métodos de comunicación. El viaje deportivo. Planificación y organización del viaje.

Integrar y sistematizar los conocimientos e las ciencias aplicadas, en función de la optimización y perfeccionamiento en los juegos deportivos.

DEPORTES DE TIEMPO Y MARCAS (Total de horas 384)

Sistema de conocimientos.

•Caracterización del ejercicio competitivo y selección del contenido de entrenamiento.

Caracterización del deporte y la formulación de sus objetivos.

Indicadores del modelo de atleta. Las técnicas patrón, estándar e individual.

El ejercicio competitivo como referencia orientadora para la selección de las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento deportivo. La finalidad del deporte y sus pruebas competitivas, en la determinación de las funciones del competidor y su relación con los objetivos que orienta la preparación.

La acción técnica y técnico-táctica como referencia básica para la selección del contenido. Fundamentos científicos-metodológicos actuales que intervienen en la técnica deportiva y en su enseñanza.

Determinación del sistema de habilidades del deporte. La expresión de las direcciones determinantes y condicionantes del rendimiento deportivo en la ejecución de las habilidades.

•Dosificación, orientación y control de las cargas en cada momento de la preparación.

Tratamiento metodológico de las direcciones de entrenamiento, atendiendo a los diferentes niveles de especialización. Caracterización de la iniciación deportiva.

Distribución e interconexión de las cargas en la planificación del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento, en los deportes de tiempo y marca.

Fundamentos científicos-metodológicos que permiten ordenar el contenido del entrenamiento en la estructura de planificación. Objetivos, contenido, método. Formulación de los objetivos en los deportes de tiempo y marca. Aplicación de los principios del entrenamiento que se derivan de la ley de adaptación. Ley de seyle en los deportes de tiempo y marca. Planificación de proceso de entrenamiento acorde con los sistemas de preparación actuales. Los sistemas de entrenamiento en los deportes de tiempo y marca.

Diseños de instrumentos para el control. La relación entre los objetivos y las formas del control y sus componentes.

El entrenador en los deportes de tiempo y marca.

•La regeneración y el tratamiento de lesiones en los deportes de tiempo y marcas.

Equilibrio de carga-recuperación. Regeneración. Respuestas corporales al ejercicio.

Regeneración durante el entrenamiento y después del entrenamiento, vuelta a la calma. Restitución de reservas disminuidas.

Terapias especializadas de hielo, hidroterapia, masajes deportivos,.

Sueño descanso, hábitos para dormir.

Frecuencias de lesiones, el entrenador y las lesiones.

Lesiones crónicas. El ciclo del dolor, lesiones de tejidos blandos. Cuidados de las lesiones. Curación y prevención. Aspectos psicológicos de una lesión. Modificación del entrenamiento.

•El trabajo del metodólogo en los deportes de tiempo y marca.

Resoluciones y legislaciones que norman la función del metodólogo. Caracterización del trabajo metodológico. Relación del metodólogo con el personal.

El control del proceso de entrenamiento en todas sus fases.

•La investigación científica en los deportes de tiempo y marca.

Principales problemas que limitan el rendimiento, determinación del objeto de estudio a partir de las líneas de investigación declaradas en UDESUR.

Factibilidad de métodos y técnicas a aplicar en tesis. El tema de tesis y sus componentes.

El equipo multidisciplinario y su dirección.