



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



Curso Modular: Metodología del entrenamiento deportivo para Planificadores, Entrenadores e Instructores

Ponente: MsC. Juan Alfredo Ranzola Ribas

Título: Los Sistemas de entrenamiento y su Planificación y evaluación virtual

Total de horas: 20 h

Fundamentación:

El entrenamiento deportivo contemporáneo es multifactorial, biometodológico y psicosocial, y uno de los problemas fundamentales y actuales de este proceso complejo es la **adaptación integral del deportista a las exigencias competitivas**, en el tiempo del cual se dispone para alcanzar el óptimo rendimiento en cada competencia fundamental, teniendo en cuenta que todos los factores deben coincidir para que la forma deportiva pueda lograrse.

Todo tipo de actividad que realiza el deportista provoca cambios morfofuncionales, bioquímicos y hematológicos en su organismo, los cuales deben optimizarse para asegurar la mejor preparación y evitar las invasiones biológicas y el catabolismo que afecten su salud y su desarrollo ontogenético.

El logro del aprendizaje y perfeccionamiento técnico táctico y el desarrollo de las capacidades que demandan para hacer efectivo el rendimiento competitivo dependen de las direcciones, sus cargas y la adaptación a las mismas, siendo necesario comprobar sistemáticamente el aporte de ellas al rendimiento competitivo.

Al estudiar los sistemas clásicos de planificación del entrenamiento, observamos que carecen de una metodología para la definición y planificación de los sistemas de cargas y su fundamentación biológica, que se adecuen a las características del deporte en cuestión y a las del propio deportista.



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



El programa que se presenta, objetivos y contenidos responde a una investigación que resulta en el logro de una metodología y sus procedimientos para definir, planificar y cambiar las cargas por direcciones, una vez que se comprueba la adaptación del deportista a la misma, siendo flexible su aplicación teniendo en cuenta la respuesta orgánica expresada y su rendimiento físico.

Esta metodología ha sido aplicada y comprobada en los deportes de tiempo y marca, combate, de juegos y arte competitivo, con resultados sobresalientes en eventos internacionales como; Mundiales, Juegos y Campeonatos Bolivarianos, Panamericanos, Suramericanos, y Centroamericanos. El mismo se adecua a cada deporte y categoría competitiva, dado que se parte de evaluaciones necesarias realizadas a los atletas implicados.

Objetivos:

Conocer los sistemas de entrenamiento contemporáneos y su adecuación a los tipos de deportes.

Adquirir los conocimientos científicos básicos para confeccionar un micro plan de entrenamiento sobre la metodología para la definición, planificación de las cargas de entrenamiento y su evaluación en correspondencia.

Habilidades profesionales:

Hacer la caracterización integral del deporte y definir direcciones, ejercicios y las cargas modelos.

Determinar mediante la metodología establecida la carga inicial para 2 direcciones de entrenamiento con interdependencia, para un atleta y deporte escogido, y confeccionar un sistema de cargas para 8 semanas teniendo en cuenta el sexo y categoría competitiva, cumpliendo con el sistema de principios establecidos y la metodología aprendida.

Aplicar la metodología para la corrección de los errores técnicos sobre el análisis Biomecánico.

Definir los test y sus normas para evaluar la respuesta biológica a la carga realizada determinando aceptación o rechazo orgánico a la misma y su transferencia al rendimiento competitivo.



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



Programa:

Primer día

- I.- Los sistemas de entrenamiento contemporáneos y su adecuación a los Deportes. 2 h
- II.- Los problemas y fundamentos biometodológicos del proceso de Entrenamiento.
Conferencia 2 h.
- III- La caracterización integral del deporte, el ejercicio competitivo, la edad y la determinación de las direcciones de entrenamiento.
Conferencia- taller 4 h.

Segundo día

- IV.-La carga de entrenamiento, estructura, principios, teorías y componentes. Aspectos e indicadores. La recuperación, restablecimiento y regeneración del organismo del atleta.
Seminario 2 h.
- V.-La metodología y procedimientos para la definición y confección de los sistemas de cargas. La evaluación de la carga.
Seminario taller 4 h.
- VI.- Metodología para la corrección de los errores técnicos sobre la base del Análisis Biomecánico cualitativo.
Clase práctica 2 h. .

Tercer día

- VII.- Definición práctica de la carga inicial de entrenamiento.
Clase práctica 4 h



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



Sistema de evaluación.

El cursante estudiará la literatura disponible y realizará la caracterización del deporte y el ejercicio competitivo sobre la metodología orientada como primer contenido de transferencia a la habilidad profesional del programa, la cual será analizada en clase y evaluada.

Definirá las cargas modelos de los contenidos fundamentales inherentes a su deporte según la caracterización anterior. Mostrándola para ser evaluada.

Realizará con la orientación metodológica correspondiente la evaluación del deportista en 2 direcciones de entrenamiento para definir la carga de partida en los ejercicios correspondientes.

Confeccionará un sistema de cargas para 8 semanas en las 2 direcciones seleccionadas con interdependencia, respondiendo a la metodología y procedimientos recibidos en la trayectoria del curso. Adaptará la metodología orientada al deporte seleccionado.

Analizará una secuencia de una técnica, determinará los errores y los factores incidentes, así como su ordenamiento para la corrección efectiva.

Se ofrecerá en digital la literatura básica del curso, así como las presentaciones.

Bibliografía:

1. Álvarez del Villar, Carlos.(1992) La preparación física del futbolista basada en el atletismo. España, Editorial Gymnos.
2. Anselmi Horacio E. (1996) Fuerza y Potencia. La fórmula del éxito. Argentina, Editorial Planeta.
3. Arnot Robert y Gaines Charles. (1991) Seleccione su deporte. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
4. Bompa Tudor, O. Theory and Methodology of training: The key of athletes performance. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1983.
5. Bunn John. (1987) Entrenamiento deportivo científico. México. Editorial PAX México.
6. Consejo de Europa. (1987) Pruebas Eurofit de Aptitud Física. 408 va. Celebración de Ministro. Ciudad de La Habana, Manual Bibliografiado en el ISCF " Manuel Fajardo".



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



7. COM. (1994) Los objetivos del proceso de enseñanza en el entrenamiento deportivo. México Dirección General de Deportes Selectivos.
8. Chu Donald, A. (1993) Ejercicios Pliométricos. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.
9. Dick Frank. (1993) Principios del entrenamiento deportivo. España, Colección Deportes & Entrenamiento, Editorial Paidotribo.
10. Demeilles Lucien (1973) Entrainement Athlétique. 150 exercices avec poids et haltères, Paris, Francia, E. Amphora.
11. Ehlenz, Grosser y Zimmermann. (1990) Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
12. Erlanger J. Weineck. (1994) El entrenamiento físico del futbolista. Vol. I. Barcelona, España Editorial Paidotribo.
13. Erlanger J. Weineck. (1993) Entrenamiento óptimo. Cómo lograr el máximo de rendimiento. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
14. García Manso, Juan Manuel y Col. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
15. García Manso, Juan Manuel y Col. (1996) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. España, Editorial Gymnos.
16. González Badillo, Juan José. (1995) Fundamento del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. España, Inde Publicaciones.
17. Grosser, Manfred. (1991) Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
18. Haag, H y Dassel, H. (1995) Test de la condición física, en el ámbito escolar y la iniciación deportiva. España, Hispano Europea.
19. Hahn, Erwin. (1988) Entrenamiento con niños. Teoría, práctica y problemas específicos. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
20. Hartmann J. y Harold T. (1995) La gran enciclopedia de la fuerza. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
21. Hartmann J. y Harold T. (1996) Entrenamiento moderno de la fuerza. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
22. Hernández Corvo, Roberto. (1997) Preparación biológica del calentamiento. España, Imprenta de la Comunidad de Madrid.
23. Junta de Andalucía. (1989) Entrenamiento deportivo en edad escolar. España, Colección Unisport.
24. Kos. B y Teplý Z. (1995) 1500 ejercicios de condición física. Fuerza, Flexibilidad, Equilibrio, Coordinación España, Editorial Hispano Europea.
25. Kuznetsov. V. (1981) La preparación de fuerza en los deportistas de categoría superior. Ciudad de La Habana, Editorial Orbe.
26. Lacaba Ramón. (1996) Técnica, sistemática y metodología de la musculación. España, Editorial Gymnos.



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



27. Lambert Georges. (1993) El entrenamiento deportivo. Preguntas y Respuestas. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
28. Levesque Daniel.(1993) El entrenamiento en los deportes. España, Editorial Paidotribo.
29. Murcia Peña Napoleón. (1998) Escuela de formación deportiva y entrenamiento deportivo infantil. Colombia, Editorial Kinesis.
30. Navarro Fernando. (1996) Entrenamiento de la resistencia. Manual bibliográfico ISCF " Manuel Fajardo". Ciudad de La Habana..
31. Platonov,V.N. (1991) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
32. Platonov, V. N. (1995) La preparación física. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
33. Ranty Yues. (1992) Entrenamiento autógeno progresivo. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
34. Ranzola A. y Barrios J.(1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Deportes.
35. Ranzola Alfredo. (2004) Metodología para la definición y planificación de las cargas de entrenamiento. Caracas, Venezuela, Edit. IND.
36. Readhead Lloyd. (1993) Manual de entrenamiento de gimnasia masculina. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
37. Schreibert, Marianne. (1994) Entrenamiento para estar en forma. Barcelona España, Editorial Paidotribo.
38. Verjoshanski L Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. Editorial Martínez Roca. México DF. 1988.
39. Zintl Fritz(1991). Entrenamiento de la resistencia. Fundamentos, métodos y dirección del Entrenamiento. Barcelona, España, Ediciones martínez Rocas, S.A..
40. Enciclopedia General del Ejercicio. Teoría del Entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo, Barcelona, España, 1992.
41. Matveev, L. Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Editorial Rádruga. Moscú, 1983.
42. Ozolin, N.G. sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana, 1983.
43. Seminario Internacional de la IAFF para entrenadores Nivel IV, Spancer, J. "Sí" o "No". Guía para tomar las mejores decisiones. Ediciones Grijalbo. Barcelona, 1993.



Federación Venezolana de Actividades Subacuáticas

Registrada en el **Ministerio del Poder Popular para el Deporte**
Afiliada a la **CMAS** y al **COV**

Registrada en la Oficina Subalterna de Registro Público del Municipio Chacao
Estado Bolivariano de Miranda
RIF: J-00258256-1



44. Weiss, M. Cómo se clasifica usted como entrenador. (Traducción) Planificación y Organización del Entrenamiento Juvenil. Editorial Gymnos.

Madrid. 1997

45. Grosser / Neumaier. Técnicas de Entrenamiento. Editorial Martínez Roca.

México DF. 1988

46. Harre D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico – Técnica.

Habana. 1988.

47. Rieder H y G. Fischer. Aprendizaje Deportivo. Editorial Martínez Roca.

México DF. 1988

48. Vasconcelo Raposo A. Planificación y Organización del Entrenamiento del entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2000

Prof. Juan Alfredo Ranzola Ribas

MsC En Metodología del Ent. Deportivo de alto Rendimiento

C.I. 84413796