

PROGRAMA DE ESPECIALIDAD

RAMA: Ciencias de la Cultura Física.

ESPECIALIDAD: Deporte.

PLAN TEMATICO:

1. Fundamentos socio- históricos del deporte.
 - El movimiento Olímpico internacional.
 - Principales problemas sociales del deporte: Deporte, institución y clases sociales; Deporte y diversidad; Deporte y género; Deporte y ecología; Deporte y ciencia; Profesionalismo y comercialización.
2. La bio adaptación como Ley básica del entrenamiento deportivo.
 - La Supercompensación. Teorías que la sustentan.
 - Procesos de la adaptación en el deporte.
3. La Carga de entrenamiento y su programación.
 - Teoría de la carga de entrenamiento según los diferentes criterios autorales.
 - La carga y la adaptación. La adaptación y los efectos de entrenamiento.
 - Factores o componentes de la carga en la programación.
4. Las direcciones del entrenamiento deportivo.
 - Las direcciones físicas: condicionales y coordinativas.
 - Las direcciones técnicas y tácticas.
 - Bases psicológicas del entrenamiento y la competición. La preparación psicológica del deportista y el entrenador
5. Sistemas metodológicos de la preparación del deportista.
 - Los métodos del entrenamiento deportivo.
 - Interrelación de los métodos de entrenamiento como sistema metodológico de preparación.
6. Planificación y estructuración del entrenamiento deportivo.
 - Teoría general de la planificación del entrenamiento.
 - La periodización del entrenamiento como estructura clásica de preparación.
 - Tipos de estructuras del entrenamiento deportivo.
 - Características fundamentales de los ciclos de preparación.
7. Regularidades del proceso de entrenamiento.

- Análisis de los diferentes sistemas de principios metodológicos del entrenamiento deportivo. Relación que se establece entre los diferentes componentes pedagógicos del proceso del entrenamiento.
 - Criterios particulares al respecto.
8. La preparación deportiva como un proceso a largo plazo.
- La selección del talento deportivo.
 - La etapa de iniciación deportiva.
 - Las etapas de especialización y maestría deportiva.

BIBLIOGRAFIA BASICA.

1. Bompa, T. Theory and methodology of training: the key to athletics performance. Iowa, Kendal/ Hunt, Publishing Company, 1993.
2. Grosser, M y Bruggemann, P. Alto Rendimiento Deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas Deportivas. Ed. Mtnez. Roca. México D.F. 1990.
3. ----- Principios del Entrenamiento Deportivo. Ed. Mtnez. Roca. México, 1990.
4. Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo. 3 ed. Ed. Científico técnica. La Habana, 1988.
5. Entrenamiento Deportivo. Bibliografía digital. Servidor ISCF. 2006.
6. Filin, B. y Fomin A. La selección deportiva. Ed. Científico-técnica, La Habana, 1990.
7. Forteza, A. Entrenamiento Deportivo. Ciencia e Innovación Tecnológica. Editorial científico Técnica. La Habana, 2001.
8. Forteza, A. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Ed. Científico Técnica. La Habana, 2000.
9. Forteza, A. Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo. De lo ortodoxo a lo contemporáneo. Ed. Wanceulen. Sevilla. España. 2005.
10. Forteza de la Rosa, A. Entrenar para Ganar. Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ed. Olympia. México. 1994
11. Matveev L.P. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Ed. Raduga. Moscú, 1990.

12. Ozolin, N. Sistema contemporáneo de entrenamiento. 3 ed. La Habana, Ed. Científico Técnica, 1989.
13. Platonov, V. El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Barcelona. Ed. Paidotribo, 1998.
14. La adaptación al deporte. Ed. Paidotribo. Barcelona. S/a.
15. Satori, J y Tschiene, P. La evolución de la teoría del entrenamiento (I) y (II). Escuela de Deportes. Roma, 1987.
16. Tschiene, P. El Estado actual de la teoría del entrenamiento. Escuela de Deportes, Roma. 1990.
17. Verjoshanski, I. Entrenamiento Deportivo. Planificación y programación. Barcelona. Mtnez Roca, 1990.
18. ----- L'adattamento a lungo termine. Scuola dello Sport. Roma, 1990.
19. Weineck, J. Manual de treinamento desportivo, 2 ed. Sao Paulo, Ed. Manole, 1989.
20. Viru, A. Principios Básicos aplicables a la construcción de macrociclos. Stadium, Buenos Aires, 1991.