



**BLOQUE COMÚN DE LAS  
ENSEÑANZAS DEPORTIVAS  
Nivel I**

**ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**



**Índice**

MÓDULO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	4
1. OBJETIVOS.....	4
2. CONTENIDOS.....	4
3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN .....	4
TEMA 1. BASES TEÓRICAS DE LOS PROCESOS DE ADAPTACIÓN .....	5
1.1. CONCEPTO Y DEFINICIONES.....	5
1.2. ADAPTACIÓN AL ENTRENAMIENTO.....	7
1.2.1. Homeostasis.....	8
1.2.2. Teorías que tratan de explicar los fenómenos de adaptación.....	8
1.2.3. El concepto de carga en el entrenamiento .....	12
TEMA 2. CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y LAS PERCEPTIVO-MOTRICES Y COORDINATIVAS.....	16
2.1. FUERZA. CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN.....	18
2.1.1. Fuerza y contracción muscular.....	18
2.1.2. Fuerza y funciones musculares.....	19
2.1.3. Clasificación de la fuerza.....	19
2.2. VELOCIDAD. CONCEPTO. CLASIFICACIÓN .....	20
2.2.1. Clasificación de la velocidad.....	20
2.2.2. Velocidad de desplazamiento o de traslación .....	22
2.2.3. Velocidad de reacción .....	23
2.2.4. Velocidad gestual.....	23
2.2.5. Velocidad – agilidad.....	24
2.3. RESISTENCIA. CONCEPTO. CLASIFICACIÓN.....	24
2.3.1. Clasificación.....	24
2.4. FLEXIBILIDAD. CONCEPTO. CLASIFICACIÓN .....	26



2.4.1. Clasificación de la flexibilidad (Merino y Fernández, 2009).....	27
2.5. LA AGILIDAD. CONCEPTO Y CLASIFICACIÓN .....	28
2.5.1. Clasificación de la agilidad.....	28
2.6. LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y COORDINATIVAS. Definición, concepto y características.....	28
2.6.1. Percepción corporal. Esquema corporal.....	32
2.6.2. Percepción espacial.....	33
2.6.3. Percepción temporal.....	34
2.6.4. Estructuración espacio-temporal.....	34
2.6.5. Las cualidades coordinativas. Concepto.....	35
2.6.6. Equilibrio.....	37
2.7. EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. TIPOS.....	38
TEMA 3. MÉTODOS Y MEDIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Y LAS PERCEPTIVO-MOTRICES Y COORDINATIVAS.....	40
3.1. LOS MÉTODOS Y MEDIOS SENCILLOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA.....	40
3.2. LOS MÉTODOS Y MEDIOS SENCILLOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD.....	41
3.3. LOS MÉTODOS Y MEDIOS SENCILLOS PARA EL DESARROLLO DE LA RESISTENCIA.....	41
3.4. LOS MÉTODOS Y MEDIOS SENCILLOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD.....	42
3.5. LOS MÉTODOS Y MEDIOS SENCILLOS PARA EL DESARROLLO DE LA AGILIDAD.....	43



3.6. TABLAS-RESUMEN SOBRE EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.....	43
3.7. MÉTODOS Y MEDIOS BÁSICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y COORDINATIVAS.....	45
3.8. ETAPAS SENSIBLES EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y PERCEPTIVO-MOTRICES Y COORDINATIVAS.....	49
3.8.1. Etapas sensibles en el desarrollo de las cualidades físicas .....	49
3.8.2. Etapas sensibles en el desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices y coordinativas .....	52
TEMA 4. INTRODUCCIÓN A LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.....	56
4.1. BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.....	56
4.2. MODELO CLÁSICO DE PLANIFICACIÓN.....	57
4.3. ESTRUCTURAS TEMPORALES POR CICLOS.....	59
4.4. LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO. SU ESTRUCTURA.....	59
4.5. INTRODUCCIÓN AL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63



## **MÓDULO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### **1. OBJETIVOS**

- ✓ Reconocer las bases teóricas de los procesos de adaptación en el entrenamiento deportivo.
- ✓ Distinguir las características de las cualidades físicas condicionales y perceptivo-motrices.
- ✓ Reconocer y aplicar los métodos y medios básicos para el desarrollo de las cualidades físicas condicionales y perceptivo-motrices.
- ✓ Programar y aplicar una sesión elemental de entrenamiento.



## **2. CONTENIDOS**

- ✓ Concepto de entrenamiento deportivo. La adaptación en el entrenamiento deportivo. El concepto de carga en el entrenamiento deportivo.
- ✓ Concepto de acondicionamiento físico.
- ✓ Las cualidades físicas y perceptivo-motrices: definiciones y características.
- ✓ Introducción a los métodos y medios para el desarrollo de las cualidades físicas y perceptivo-motrices. Etapas sensibles en el desarrollo de las cualidades físicas y perceptivo-motrices.
- ✓ Introducción a la planificación del entrenamiento. Estructura de la sesión de entrenamiento. Introducción al concepto de control de entrenamiento.



### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ✓ El alumno o alumna será capaz de enunciar la regla o criterio que describe las propiedades o atributos específicos de los conceptos de entrenamiento, adaptación y carga.
- ✓ Deberá ser capaz de dar ejemplos tanto de casos de entrenamiento, adaptación y carga como de lo contrario, expresando las razones que lo justifican.
- ✓ El alumno o alumna será capaz de enunciar la regla o criterio que describe las propiedades o atributos específicos de los conceptos de acondicionamiento físico y de cualidades físicas.
- ✓ Deberá ser capaz de dar ejemplos tanto de casos de acondicionamiento físico y cualidades físicas como de lo contrario.
- ✓ El alumno o alumna será capaz de enunciar la regla o criterio que describe las propiedades o atributos específicos de cada método y medio estudiado.
- ✓ Ante una situación práctica determinada, el alumno o alumna será capaz de diseñar y llevar a cabo un entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas y perceptivo-motrices estudiadas.
- ✓ Ante una sesión práctica determinada, se deberá diseñar y aplicar una sesión elemental de entrenamiento, indicando los elementos básicos de control de la misma.

