

## ANEXOS - RESOLUCIÓN Nº 1.031 /SSGEC13

### ANEXO I TRAYECTO DE FORMACIÓN PROFESIONAL ENTRENADOR DEPORTIVO EN ATLETISMO

**1. Nombre del Trayecto de Formación Profesional:** *Entrenador Deportivo en Atletismo*

**Familia Profesional:** Deportes

**Nivel del curso:** Certificado de Formación Profesional de tipo IV (Resolución Nº 2792/MEGC/10).

**Características generales:** Trayecto de Formación Profesional Inicial de la Modalidad de Educación Técnico Profesional.

**Ámbito de dependencia:** Dirección de Formación Técnica Superior – Instituto Superior de Deportes.

**Certificado de egreso:** Certificado de Formación Profesional de Entrenador Deportivo en Atletismo.

#### 2. Perfil profesional del Egresado:

La Resolución 217/12 definió como figura profesional de la familia de Deportes al **Entrenador Deportivo** como un sujeto que estará capacitado para "**planificar, ejecutar y evaluar** procesos de formación en su correspondiente disciplina deportiva, para la iniciación, el desarrollo y perfeccionamiento deportivos de los sujetos y grupos con los que trabaja; y **gestionar** las múltiples y variadas interacciones que organizan y posibilitan las prácticas deportivas; en diferentes ámbitos laborales.

En el desarrollo de las mencionadas funciones generales correspondientes a su perfil, el **Entrenador Deportivo:**

- Identifica y pondera las condiciones institucionales del ámbito en que se desempeña profesionalmente, considerando especialmente: los recursos disponibles para la formación, las condiciones de seguridad e higiene, los objetivos de la institución y, la organización y regulaciones del sistema de competencia en el cual se inscribe la institución.
- Realiza evaluaciones iniciales de las condiciones particulares de los sujetos y los grupos con los que trabaja adaptadas a la etapa de formación en el deporte en que se encuentran.
- Elabora y aplica protocolos de exploración / indagación que contemplan aspectos físicos, fisiológicos, motrices, corporales, madurativos, cognitivos, emocionales y técnicos a fin de conocer el punto de partida de los sujetos con los que trabaja y contar con información que le permitirá organizar su acción.
- Diseña propuestas de formación adecuadas a los sujetos y grupos, a la etapa correspondiente de la formación en la disciplina deportiva, a las condiciones

institucionales y al desarrollo óptimo desde el punto de vista de las necesidades de los sujetos y los grupos.

- Planifica actividades que incluyen los requerimientos de infraestructura necesarios, la organización de los tiempos, una adecuada selección y secuenciación de las acciones, así como también de las metodologías, estrategias y técnicas que posibilitan el abordaje de los contenidos técnicos, tácticos, estratégicos, reglamentarios y físicos requeridos.
- Ejecuta y evalúa, en forma permanente, las propuestas de formación planificadas; reformula la planificación de acuerdo con las evaluaciones que realiza sobre los procesos y su impacto sobre los sujetos de la formación.
- Resguarda el cumplimiento de las condiciones de salud, seguridad e higiene requeridas para el desarrollo seguro de los procesos de formación, e interviene en primera instancia ante incidentes propios de las prácticas formativas en el deporte.
- Planifica y organiza las relaciones e interacciones intra e interinstitucionales ligadas a la práctica del deporte, tanto en lo referido a los procesos formativos, como a la participación de deportistas, grupos y equipos en competencias y eventos deportivos.
- Diseña proyectos de práctica deportiva que contemplan las condiciones institucionales y los recursos necesarios para el desarrollo de la misma.
- Conduce, ejecuta y evalúa las acciones requeridas para el logro colectivo de las metas trazadas en torno a la práctica deportiva de los sujetos y los grupos.

### 3. Condiciones de Ingreso: Secundario o polimodal aprobado.

### 4. Duración total del trayecto: 1184 hs. Cátedra/ 789 hs. Reloj

### 5. Itinerario formativo.

<b>Trayecto formativo para Entrenador Deportivo en Atletismo</b>			
	<b>Instancias curriculares modulares</b>	<b>Hs. Cátedra</b>	<b>% del total</b>
<b>Módulos de formación Básica</b>	Fundamentos del Entrenamiento	64	
	Estructura y funcionamiento del cuerpo humano	64	
	El Deporte y su organización	32	
	Pedagogía	32	
	Estadística	32	
	Aspectos sociológicos del entrenamiento y el deporte	48	
	Aspectos psicológicos del entrenamiento y el deporte	48	

	Carga horaria total del área:	<b>320</b>	27,03
<b>Módulos de formación específica</b>	Didáctica del Deporte	32	
	Entrenamiento (MÓDULO I)	384	
	Entrenamiento (MÓDULO II)		
	Entrenamiento (MÓDULO III)		
	Entrenamiento (MÓDULO IV)		
	Reglamento y Arbitraje del Deporte	32	
	Nutrición Deportiva	32	
	Educación Antidopaje	32	
	Salud y deporte	32	
	Diseño y gestión de proyectos deportivos	64	
	Técnicas Deportivas	64	
	Biomecánica del Deporte	32	
	Adaptaciones Fisiológicas al Entrenamiento y Evaluación del Deporte	64	
	Planificación Deportiva	64	
	Espacio opcional (Laboratorio de informática o Taller de Inglés)	32	
		Carga horaria total del área:	<b>864</b>
Carga horaria total del trayecto		<b>1184 Hs.Cát</b>	100

<b>Secuencia del Trayecto formativo para Entrenador Deportivo en Atletismo</b>		
<b>Nº</b>	<b>Instancias curriculares</b>	<b>Debe Haber Cursado</b>
1	Estructura y Funcionamiento del Cuerpo Humano	Ninguno
2	Deporte y salud	1
3	Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento y Evaluación del Deporte.	1
4	Biomecánica del Deporte	1
5	Nutrición Deportiva	1
6	Educación Anti Dopaje	1 – 2
7	Aspectos pedagógicos del Entrenamiento y el deporte	Ninguno
8	Didáctica del Deporte	7
9	Aspectos psicológicos del entrenamiento y el deporte	Ninguno
10	Aspectos sociológicos del entrenamiento y el deporte	Ninguno
11	El Deporte y su Organización	Ninguno

12	Estadística	Ninguno
13	Diseño y gestión de proyectos deportivos	11
14	Fundamentos del Entrenamiento	Ninguno
15	Planificación Deportiva	14
16	Reglamento y Arbitraje del Deporte	Ninguno
17	Técnicas Deportivas	Ninguno
18	Entrenamiento (Módulo I)	Ninguno
19	Entrenamiento (Módulo II)	18
20	Entrenamiento (Módulo III)	19
21	Entrenamiento (Módulo IV)	20
22	Laboratorio de Informática	Ninguno
23	Taller de Inglés	Ninguno

## 6. Descripción de los Módulos

### 6.1 Módulos de formación de base: Comunes a todos los deportes

El trayecto formativo del Entrenador Deportivo se desarrolla a partir de estructuras modulares de formación básica y específica. Si bien todas ellas forman un conjunto, se distinguen por enfocarse en áreas de conocimiento diverso dando sustento a las capacidades propias de la figura profesional del entrenador deportivo en cada una de sus disciplinas, por lo tanto, son comunes a todas las figuras, pero a su vez responden a requerimientos formativos que hacen a la comprensión de las funciones de específicas del Entrenador.

En este sentido, los módulos de formación básica van situando a quienes cursan, en el escenario y la actuación de la figura de Entrenador.

### **MÓDULO: Estructura y funcionamiento del cuerpo humano**

#### **Introducción:**

El módulo tiene como propósito aproximar a los estudiantes a un conocimiento global de las estructuras y del funcionamiento de cuerpo humano -anatómico y fisiológico- como herramienta fundamental para el trabajo cotidiano del entrenador. Se propone identificar, a partir de las características particulares (talla, peso, edad, etc.), las posibilidades de respuesta del organismo frente a la actividad de entrenamiento. Todos estos conocimientos se enmarcarán en criterios saludables y seguros para el desempeño de las actividades cotidianas que un entrenador realiza en una sesión o programa de entrenamiento.

#### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos tales como:

- Conocimiento de la estructura y el funcionamiento de los sistemas anatómico y fisiológico del cuerpo humano para identificar las posibilidades de respuesta del organismo frente a la actividad del entrenamiento.
- Aplicación de técnicas de evaluación de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano para diseñar respuestas adaptativas al entrenamiento.

## Contenidos

**Bloque I: Estructura del cuerpo humano en movimiento.** Función de aparato músculo esquelético en movimiento. Funcionamiento de los sistemas cardiovascular, respiratorio, digestivo, endócrino y neuromuscular. Sistemas energéticos. Planos y ejes del cuerpo humano.

**Bloque II: Respuestas adaptativas del organismo al ejercicio.** Cambio y adaptación de los sistemas en relación con el entrenamiento. Técnicas de evaluación de respuestas fisiológicas adaptadas a cada deporte.

### Criterios de evaluación:

- Reconoce la importancia del buen funcionamiento del cuerpo y de su cuidado para el desarrollo de las prácticas de entrenamiento.
- Describe con precisión el funcionamiento de diferentes aparatos y órganos.
- Desarrolla un plan de evolución por edades y sexo.
- Aplica los conocimientos adquiridos para la práctica de entrenamiento.

### Prácticas profesionalizantes.

Se propone que los estudiantes ensayen con la asistencia del docentes evaluaciones físicas de rutina: talla, peso, diámetros, circunferencias, pliegues cutáneos, evaluaciones posturales y de los componentes de la estructura ósea. Estos servirán de base como un historial para al que podrán acceder en futuras oportunidades cuando organicen sesiones de entrenamiento y/o evaluaciones de rendimiento deportivo.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

## MÓDULO: Fundamentos del Entrenamiento

### Introducción:

El módulo apunta a desarrollar los conceptos claves y principios básicos de la teoría del entrenamiento que enmarcan la tarea del entrenador. Se parte de una descripción genérica de la actividad de entrenamiento y de los elementos que la estructuran profundizando en cada uno de ellos para generar una base de conocimiento común para las diferentes especialidades deportivas.

Asimismo, se presentan en forma genérica los principios pedagógicos y biológicos que rigen el entrenamiento deportivo y las etapas que intervienen en la formación de un deportista, así como el conocimiento de las capacidades físicas, de los diversos sistemas de entrenamiento, su planificación y control.

### Expectativas de Logro

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de los principios y conceptos que dan fundamento y estructuran la actividad de entrenamiento.
- Identificación de las fases en las que se organiza el trabajo de entrenamiento para la formación del deportista en sus diferentes niveles.

- Identificación de los procesos de adaptación que se producen con la práctica sistemática de los métodos de entrenamiento.

**Contenidos:**

**Bloque I:** Definición de entrenamiento. Áreas. Principios del entrenamiento. Clasificación. Conceptos de entrenamiento: Técnica, táctica y estrategia. Entrenamiento como proceso. Estructuras del entrenamiento. Periodización. Planificación.

**Bloque II:** Capacidades potenciales del entrenamiento. Capacidades condicionales y coordinativas. Resistencia. Flexibilidad. Fuerza. Velocidad. Carga. Fatiga y Recuperación. Objetivos del entrenamiento. Etapas: iniciación, desarrollo, perfeccionamiento y alto rendimiento.

**Bloque III:** Métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas. Variaciones según el objetivo de entrenamiento. Métodos para el control del entrenamiento. Tipos de control y sus contenidos. Su relación con las capacidades condicionales y coordinativas.

**Criterios de evaluación**

- Conoce y relaciona los fundamentos del entrenamiento, su estructura y sus componentes.
- Interrelaciona los principios que rigen el entrenamiento deportivo.
- Describe con precisión los conocimientos básicos referentes a la carga y sus componentes.
- Reconoce las distintas etapas en la evolución del deportista y la importancia de adecuar los estímulos en base a dicha evolución.
- Conoce las capacidades motoras y coordinativas y su relación con la forma deportiva y las estructuras del entrenamiento.
- Conoce los distintos tipos de control en el entrenamiento.

**Prácticas profesionalizantes:** Se proponen instancias de observación guiada de entrenamiento en un espacio de trabajo cotidiano y en un contexto de competición (torneo) a partir de los cuales los estudiantes describirán los contenidos observados. Entrevistas a entrenadores de diferentes categorías y/o niveles. Analizar estilos de entrenadores.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

**MÓDULO: Estadística**

El módulo tiene por finalidad generar una base conceptual para la comprensión del análisis estadístico relacionado con la práctica deportiva. Se contempla la comprensión y aplicación de técnicas para la interpretación y elaboración de gráficos; tablas e indicadores; la lectura y el análisis de investigaciones y la reflexión sobre la construcción y el uso de datos en el campo de la actividad deportiva.

Asimismo, y en vistas a las inmersiones que los estudiantes realizarán en el campo se brindarán elementos conceptuales que facilitarán la elaboración de encuestas, entrevistas y observaciones.

El módulo tiene como pilares la especificidad y la aplicabilidad que la praxis profesional requiere en el trabajo diario del entrenador. La transferencia directa al plano técnico se realiza complementando lo desarrollado en el módulo con los recursos informáticos.

### **Expectativas de Logro.**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de la lógica que subyace a la construcción de conocimiento científico en el ámbito de la actividad deportiva.
- Adquisición de nociones de análisis estadístico, obteniendo herramientas básicas para su aplicación a partir de la comprensión de técnicas estadísticas específicas del área de las ciencias aplicadas al deporte.
- Comprensión de técnicas para la producción de entrevistas y observaciones de campo.

### **Contenidos:**

**Bloque I:** Características del método científico. La ciencia como método particular de justificación de creencias. Aproximación a la lógica. Validez de los razonamientos. La técnica de observación y entrevistas.

**Bloque II:** Nociones de estadística. Estadística descriptiva e inferencial. Objeto de estudio. Variable. Unidad de observación. Muestra. Representatividad. Generalización.

**Bloque III:** Procedimientos y técnicas de medición. Medidas de Tendencia. Coeficiente de variación. Probabilidad. Criterios de selección de una prueba de hipótesis.

### **Criterios de evaluación:**

- Comprende la lógica de pensamiento características del conocimiento científico.
- Implementa técnicas de observación y entrevistas.
- Aplica conocimientos y herramientas propios de la Estadística en la resolución de problemas científicos.

### **Prácticas profesionalizantes.**

Como actividades de práctica se propone la realización de trabajos de campo en el área deportiva específica, a partir del seguimiento con planillas elaboradas a tal fin, según las características de los deportes, para efectuar la carga de datos inherentes a la funcionalidad de los deportes y su posterior análisis.

Se propone que las estudiantes, una vez realizadas las actividades de campo y los trabajos e informes correspondientes realicen una presentación en formato de ateneo con la síntesis de lo desarrollado.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 20 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

## **Módulo: Aspectos pedagógicos del entrenamiento y el deporte**

### **Introducción**

El módulo desarrolla un marco conceptual general de las corrientes pedagógicas contemporáneas y de las significaciones que definen a la pedagogía como disciplina

científica y tecnológica, que aporta un saber específico para el estudio de los procesos de formación general a través del desarrollo de capacidades físicas, intelectuales y de habilidades motrices básicas y deportivas. En tal sentido, se focaliza en los aspectos pedagógicos del entrenamiento y la actividad deportiva, situando a entrenador como pedagogo y educador.

Se desarrollan básicamente algunos aspectos psicopedagógicos que posibilitan la organización de la enseñanza y facilitan los procesos de aprendizaje involucrados en los diferentes momentos de desarrollo del deportista.

### **Expectativas de Logro.**

- Conocer el proceso de configuración del campo de la pedagogía. Interpretando el marco teórico-contextual de las corrientes pedagógicas contemporáneas
- Analizar la complejidad de las relaciones entre pedagogía y deporte, identificando en la realidad educativa actual la función educativa del Entrenador.
- Indagar sobre la problemática de la educación no formal de la actividad física y el deporte, reconociendo y valorando la diversidad de necesidades de los sujetos para promover el desarrollo de sus capacidades, considerando cada fase de formación deportiva.

### **Contenidos**

**Bloque I:** Conceptualización de la Pedagogía, su objeto. Corrientes Pedagógicas a partir de la segunda mitad del siglo XX. La concepción moderna de educación. Relación entre pedagogía y didáctica. Educación, aprendizaje y enseñanza. La pedagogía y la educación más allá de la escuela. Incidencia de las teorías pedagógicas en el campo de la actividad física y el deporte. Paradigmas. La educación y el deporte. El entrenamiento como actividad pedagógica.

**Bloque II:** Aspectos pedagógicos del entrenamiento. El deporte educativo: de la iniciación deportiva a la competencia; del juego al deporte. Fases. Desarrollo motor, psicomotricidad y aprendizaje en las diferentes fases de entrenamiento. El rol del entrenador. El vínculo pedagógico. La interacción en el contexto de la práctica de juego. Niños, padres y entrenadores.

### **Criterios de evaluación**

- Comprende los conceptos claves que definen las diferentes corrientes pedagógicas. identificando las más adecuadas para la actividad deportiva.

**Desarrolla las relaciones entre pedagogía y deporte constructivismo y conductismo en educación física; pedagogía y didáctica.**

**Identifica los procesos de aprendizaje incluidos en las distintas fases de formación de un deportista.**

**Aplica los conocimientos adquiridos en la programación de actividades de entrenamiento deportivo para los niveles de iniciación deportiva.**

### **Prácticas profesionalizantes**

Se propone la observación de clases en las cuales los estudiantes puedan identificar el predominio de una u otra corriente pedagógica, para ver su realización en la práctica.

Análisis de material audiovisual (videos o películas) cuyo contenido temático esclarezca los problemas planteados en el Módulo.

Ejercitación por parte de los alumnos en clase de algunas de las intervenciones pedagógicas habituales de la práctica como entrenador.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 20 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: El Deporte y su organización.**

El módulo se inicia con un recorrido histórico de la actividad deportiva en las diferentes comunidades, culturas y sociedades. Se orienta a la reflexión sobre los diferentes modelos o paradigmas predominantes en las diferentes etapas tanto en el territorio nacional como internacional. Asimismo plantea los modos de organización de la actividad y su diversidad según el período histórico de que se trate. Se focaliza específicamente en la organización, estructura y funcionamiento de las instituciones del deporte argentino.

Uno de los propósitos es que conozcan y comprendan las normas que regulan la actividad deportiva y particularmente la tarea del entrenador, sus funciones y responsabilidades. Se propone a partir de casos, el análisis de situaciones cotidianas y el marco de resolución desde lo jurídico y reglamentario.

#### **Expectativas de Logro.**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos tales como:

- Interpretación de la evolución histórica del deporte, su organización y de la actividad de entrenamiento y particularmente de la tarea del entrenador.
- Analizar la normativa vigente en materia de *organización de las entidades deportivas* y del desempeño actual del entrenador deportivo.
- Identificar aspectos del ejercicio profesional que puedan ser objeto de sanción al entrenador deportivo.

#### **Contenidos**

**Bloque I:** El Deporte en el mundo. Evolución histórica. Juego. Actividades deportivas. Función social, educativa de las actividades deportivas. Procesos de Institucionalización. Organizaciones: Confederación. Federación. Clubes. C.O.A., C.O.I. Áreas gubernamentales del deporte. Diversos espacios de práctica deportiva.

**Bloque II:** Deporte. Principios Normativos generales. La intervención pública en el deporte. Normas que regulan la actividad del entrenador deportivo. Incumbencias jurisdiccionales. Entidades. Contrato de trabajo. Análisis normativo. Recorrido histórico. Ley Nº 20655/74. Ley 3569/10. Régimen jurídico de las disciplinas deportivas. Regulación de las Asociaciones Deportivas. Sanciones.

**Bloque III:** Rol del Entrenador. Generalidades. Funciones y objetivos. Diferencias según especialidad deportiva. Trabajo en equipo. El entrenador como coach.

### **Criterios de evaluación**

- Reconoce las características básicas de la actividad de entrenamiento en su contexto socio-histórico.
- Reconoce las características básicas de la actividad de entrenamiento, su estructura y sus componentes
- Reconoce y se ubica en el/las áreas que rigen su actividad.
- Identifica los riesgos que implica el ejercicio de la profesión.
- Identifica e interpreta con precisión las condiciones y cláusulas de un contrato de trabajo.
- Comprende las funciones; objetivos y acciones de un entrenador deportivo.

### **Prácticas profesionalizantes:**

Se propone como actividades de práctica la consulta e investigación de la historia de los de los distintos deportes y su evolución en la Argentina utilizando el método de entrevistas a entrenadores y dirigentes de diversos deportes y realización de un cuestionario respecto a las distintas áreas de incumbencia de los mismos y en base a los contenidos del módulo. También se propone ampliar el campo hacia otros profesionales que puedan dar un marco técnico de la tarea del entrenador.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 20 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: Aspectos Psicológicos de Entrenamiento y el Deporte.**

#### **Introducción:**

En el módulo se desarrollan los conceptos principales de la Psicología del deporte como disciplina y se identifica la contribución que realiza a la actividad deportiva y a la tarea del entrenador.

Como ciencia del comportamiento, la psicología aplicada al deporte brinda posibilidades para desarrollar y potenciar las habilidades mentales que facilitan el desempeño del deportista y/o de los equipos. En este sentido, el espacio curricular da un marco contextual e interpretativo y desarrolla herramientas para la reflexión sobre la práctica del entrenador y para la generación de intervenciones efectivas con sus entrenados y equipos.

El enfoque de enseñanza apunta a que el estudiante realice un aprendizaje teórico experiencial sobre las habilidades psicológicas para alcanzar la excelencia en su práctica de entrenador.

#### **Expectativas de Logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión del campo de aplicación de la Psicología del deporte como disciplina científica, educativa y psicológica.
- Dominio de técnicas específicas para observar, comprender y eventualmente modificar las conductas de los atletas en función del objetivo de entrenamiento, en las diferentes etapas evolutivas individuales y del equipo para optimizar su desarrollo.
- Mejora de las relaciones interpersonales dentro de la práctica del deporte a partir del conocimientos sobre grupos, procesos, dinámicas y características de liderazgo.

- Desarrollo de estrategias para cumplir desde el rol de entrenador en detectar y mejorar las habilidades psicológicas que inciden en la actividad deportiva.

### **Contenidos**

**Bloque I: Psicología y deporte.** Nacimiento y desarrollo de la psicología aplicada al deporte, como disciplina científica, como campo de aplicación. Su acontecer en el mundo y en la Argentina. Las problemáticas básicas de la Psicología aplicada al Deporte: objetivos de la intervención psicológica, ámbitos de trabajo, alcances y obstáculos. Importancia de los conocimientos psicológicos-deportivos para el rol de Entrenador. La construcción de un espacio interdisciplinario, la Psicología del Deporte y su relación con otras ciencias de la actividad física.

**Bloque II: Entrenamiento Psicológico.** Habilidades psicológicas básicas y específicas de los deportistas. Caracterización, factores, tipos, abordajes de las mismas. Concepto de entrenabilidad de las habilidades que favorecen el rendimiento del deportista (Motivación, Autoconfianza, Atención). Técnicas de intervención. Habilidades psicológicas que obstaculizan el desempeño del deportista y del grupo deportivo. (Ansiedad pre y post-competitiva, Stress). Características del entrenamiento mental: consideraciones generales, objetivos. Enfoque cognitivo conductual para mejorar el rendimiento en el entrenamiento y en la competencia. Fases del programa de entrenamiento psicológico: Pre-Competición, Competición y Post –Competición

**Bloque III: Técnicas de evaluación psicodeportológicas.** Evaluación de las habilidades psicológicas. Perfil psicodeportológico del deportista. Evaluación diagnóstica. Entrevista semiestructurada. Test más utilizados en Psicología del Deporte, la importancia del trabajo in situ. Seguimiento del deportista. Registros y observación.

**Bloque IV: Técnicas de intervención específicas de la psicología del deporte que puede implementar el entrenador.** Establecimiento de metas para el logro del máximo rendimiento: concepto de meta, fases para su establecimiento. La práctica imaginada/ensayo mental / visualización. Utilizaciones frecuentes, posibilidades de aplicación, teorías explicativas, variables que intervienen, programa de entrenamiento. Técnicas de Relajación. Técnicas para el control de emociones y pensamientos.

### **Criterios de evaluación:**

- Reconoce los fundamentos de la psicología del deporte y la contribución que la misma realiza a la tarea del entrenador en atletismo.
- Comprende la importancia de un enfoque integral en la actividad física y el deporte como fundamento para una mejor calidad de vida individual y comunitaria.

### **Prácticas profesionalizantes**

Sobre la observación de una situación concreta de un deportista de deporte individual o colectivo se definirán los instrumentos para recabar información en el campo (Entrevista, aplicación de Test, etc.).

Identificar los aspectos relacionados de la Psicología del deporte, potencialidades u obstáculos que inciden en la práctica deportiva (desempeño grupal o individual del deportista).

Identificar Los objetivos de la intervención Psicológica y las áreas de trabajo de la Psicología del deporte que se ponen de manifiesto de acuerdo al material obtenido en la / las entrevistas realizadas y los test administrados en el / los deportistas seleccionados. Intentar dar un ejemplo de una estrategia que pudiera ser implementada por el entrenador.

Simular una situación de consulta entre entrenador/ra y psicólogo del deporte en donde presenta una posible demanda a este último y se define una estrategia de interacción desde el rol del entrenador.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: Aspectos Sociológicos del Entrenamiento y el Deporte.**

#### **Introducción:**

El módulo tiene por objeto presentar los fundamentos sociológicos que subyacen a la actividad deportiva como recurso relacional de los sujetos en sus diferentes etapas evolutivas (infancia, juventud, adultez), haciendo foco en la potencialidad de éste para la construcción de identidades, el desarrollo de habilidades sociales, la cohesión y la integración social.

Se propone la reflexión y el reconocimiento acerca de los aportes que realiza la sociología del deporte a partir de una aproximación a los debates actuales del campo, y de la generación de un marco interpretativo de las relaciones implícitas en la actividad del entrenamiento en el deporte.

#### **Expectativas de Logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Reflexión crítica sobre los marcos interpretativos de la sociología del deporte, así como sobre los debates teóricos actuales que incidan en la actuación del entrenador deportivo.
- Comprensión de las transformaciones del deporte en el marco de las políticas, económicas, organizativas, y mediáticas.
- Análisis y conocimiento de las posibilidades de la práctica del atletismo como herramienta de intervención socioeducativa en los contextos deportivos.
- Revisión de las prácticas deportivas como constructoras de relaciones de género y de alteridad.
- Aplicación de técnicas para la elaboración de estudios sociométricos que enmarquen la tarea del entrenador de Atletismo.

#### **Contenidos**

**Bloque I: La perspectiva sociológica del deporte** La sociología como ciencia - concepto y definición. La sociedad industrial y el deporte: la sociedad deportivizada. Status epistemológico del deporte. El deporte contemporáneo como un sistema abierto. Los valores tradicionales de la cultura deportiva -Nuevos usos y valores de la cultura deportiva. El significado del deporte. Los aspectos sociales del deporte: ocio, integración, conflictividad y aprendizaje social. Evolución de los hábitos deportivos. Evolución del

deporte de un sistema cerrado a un sistema abierto y multiopcional. Deporte, clase social y género. Análisis psicosociológico del significado de la violencia y la agresión en la actualidad deportiva. Deporte y dopaje .Deporte y genética. Deporte y elitismo.

**Bloque II: El grupo deportivo.** El psiquismo grupal -La personalidad básica - Socialización y deporte. Concepto de estructura de los grupos: rol y status Características. Factores que intervienen en la dinámica. La cohesión en los deportes grupales. Los vínculos y la personalidad en el equipo. Roles y liderazgos. El entrenador. Entrenador y equipo. Manejo e intervención en grupos. Concepto de dinámica grupal. Sociograma. El pasaje del grupo al equipo. Distintas situaciones propias de la dinámica grupal (poder, autoridad, agresión, estigmas, etc.). Conflicto y dinámica grupal.

#### **Criterios de evaluación:**

- Reconoce los fundamentos de la sociología del deporte y la contribución que la misma realiza a la tarea del entrenador en atletismo.
- Interpretan algunos fenómenos culturales que rodean al mundo deportivo contemporáneo en particular.
- Describe con precisión conceptos acerca de las diferencias de género, analizando los estereotipos vigentes.
- Identifica algunos prejuicios y su articulación con los modos de abordar la realidad en las situaciones de entrenamiento en atletismo.
- Comprende la importancia de un enfoque integral en la actividad física y el deporte como fundamento para una mejor calidad de vida individual y comunitaria.

#### **Prácticas profesionalizantes.**

Se propone que los estudiantes realicen observaciones, entrevistas y aplicación de test sobre una situación concreta de trabajo en un grupo de deportistas de la disciplina Atletismo, utilizando instrumentos específicos diseñados en el espacio de trabajo teórico.

Se analizará y articulará el material empírico con los conceptos trabajados y se elaborarán informes que se presentarán en plenario para un mejor aprovechamiento de lo producido en cada visita, pero compartido por toda la comisión.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

#### **6.2 Módulos de formación específica:**

El trayecto formativo del Entrenador, se desarrolla a partir de estructuras modulares de formación básica y específica. Si bien todas forman un conjunto, se distinguen entre sí por enfocarse en áreas de conocimiento diverso, que dan sustento, a las capacidades propias de la figura profesional del entrenador deportivo en cada una de sus disciplinas. Los módulos de formación específica se caracterizan por desarrollar el “núcleo duro” de la formación, por poner a disposición de quienes cursan el conjunto de técnicas, metodologías, y tecnologías específicas que responden a los requerimientos de la actividad del entrenador. En ellos se concretiza el conjunto de saberes, actividades y prácticas que dan sustento sus funciones específicas.

Para estos módulos se han establecido conceptos genéricos para las diferentes disciplinas deportivas, pero el modo de realización se distingue ya se trate de un deporte individual o colectivo. Se han agrupado los conocimientos en cuatro módulos, siguiendo los parámetros establecidos para las diferentes pruebas, estilos, objetos que determinan el tipo de capacidades a desarrollar y tomando como referencia, se trate de uno u otro tipo de deporte.

## **MÓDULO: Didáctica del Deporte**

### **Introducción:**

El módulo presenta los fundamentos de la didáctica como disciplina y su aporte metodológico al diseño de situaciones de enseñanza y aprendizaje en el entrenamiento deportivo en atletismo. Identificando las diferencias marcadas por la clasificación de los deportes en "abiertos" y " cerrados- cíclicos" o "individuales" y "colectivos", desarrolla principios, estrategias y metodologías que dan soporte a las intervenciones del Entrenador en la programación de las actividades de entrenamiento. Enseñar y evaluar.

### **Expectativas de Logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de los aportes que la didáctica como disciplina realiza al desempeño de la tarea del entrenador.
- Identificación y selección de las estrategias didácticas a utilizar de acuerdo a cada una de las fases de desarrollo de un atleta o equipo en el entrenamiento.
- Reflexión acerca de los procesos de enseñanza y aprendizaje que subyacen a la práctica deportiva y al entrenamiento y las posibles estrategias de intervención para promover, desarrollar o evaluar capacidades en la formación del deportista en atletismo.

### **Contenidos:**

**Bloque I:** Didáctica General y Didáctica del Deporte, definiciones. Contextualización de la Didáctica de los deportes. Principios. Características. Técnicas, tácticas y estrategias en la enseñanza del atletismo. Clasificación de los deportes y su relación con las estrategias y métodos didácticos. Modos de intervención.

**Bloque II:** Metodología de la enseñanza para la toma de decisiones y el desarrollo del gesto de un atleta. Didáctica aplicada a las etapas de desarrollo deportivo. Iniciación, aprendizaje, especialización, alto rendimiento. Criterios para la enseñanza-aprendizaje. Evaluación, instrumentos y metodología a utilizar en cada momento del proceso de desarrollo del atleta.

### **Criterios de evaluación**

Interpreta los conceptos desarrollados en el módulo.

Describe con precisión las definiciones de técnica, táctica y estrategia deportivas, la clasificación de los deportes y los métodos de enseñanza de los gestos deportivos y de la tomas de decisiones en el deporte.

Aplica herramientas o conjunto de técnicas que permitan el cambio de conducta en el alumno de lo mecánico a lo natural y lo convierta en habilidad deportiva en el atletismo. Selecciona los métodos didácticos adecuados según la etapa de desarrollo del atleta. Identifica los modos de evaluación a utilizar en las diferentes etapas del proceso formativo. Selecciona los medios para la enseñanza de acuerdo con los objetivos propuestos para el trabajo con el deportista.

### **Prácticas profesionalizantes**

Se propone como práctica inicial asistencia a entrenamientos con guía de observación para poder identificar diferencias en el predominio de las estrategias didácticas utilizadas, para ver su modo de utilización en la práctica. Análisis de material audiovisual cuyo contenido temático esclarezca los problemas planteados en el módulo. Planificación de micro-clases aplicando los criterios aprendidos y los métodos de enseñanza apropiada para la enseñanza de los gestos deportivos y de la toma de decisiones. Simulación: desarrollo de micro-clases aplicando los criterios aprendidos.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 25 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

## **MÓDULO: Reglamento y Arbitraje del Deporte**

### **Introducción**

El módulo se orienta a proporcionar los elementos necesarios para la aplicación de las reglas que rigen la práctica deportiva de Atletismo. El conocimiento de estas reglas aporta al entrenamiento un alto nivel de compromiso, al regular la actividad en base a estándares que generan en la competencia condiciones de justicia e imparcialidad. En la actividad deportiva, esta implementación se hace efectiva en el arbitraje, que, por un lado enmarca y da claridad a la competición y por otro, estructura el entrenamiento permitiendo una evolución en lo técnico, táctico y estratégico.

El desarrollo de los contenidos planteados en el módulo, posibilitará una aproximación a la función de arbitraje en el campo deportivo, a partir de la observación y práctica de esta actividad, permitiendo a los estudiantes una comprensión global del proceso de entrenamiento y la competición en sus diferentes niveles.

### **Expectativas de logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten los procesos de:

- Comprensión de la aplicación de las reglas que rigen la práctica deportiva del atletismo para la identificación de parámetros de actuación en el entrenamiento según los objetivos correspondientes a cada una de las etapas del desarrollo del deportista.

- Reconocimiento de la función del arbitraje en la práctica deportiva para la comprensión y el cumplimiento de las reglas en la competencia y del desarrollo de las capacidades individuales implícitas en el atletismo.
- Comprensión y manejo de los fundamentos metodológicos del arbitraje en atletismo que le faciliten como futuro entrenador planificar, organizar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo.

### **CONTENIDOS:**

**Bloque I:** Constitución de la Federación Internacional de Atletismo Federado (IAAF). Objetivos. Miembros: Áreas continentales. Comités. Concepto de arbitraje, su funcionalidad para cada categoría. Aplicación según la etapa de desarrollo del deportista. Funcionalidad del reglamento en competencias internacionales.

**Bloque II:** Participación de los atletas en los torneos internacionales: Logística. Publicidad. Representación. Competiciones internacionales femeninas y masculinas: Generalidades. Grupos de Edades. Oficiales de la reunión. Jurado de apelación. Árbitros, jueces y auxiliares. Controles y acciones disciplinarias.

**Bloque III:** Competiciones en pista. Instalaciones. Reglamento de las carreras, vallas, obstáculos y relevos. Cronometraje manual y electrónico. Parámetros de desempeño. Sanciones.

**Bloque III:** Competiciones en campo: instalaciones. Reglamento de los Saltos: Salto en alto, con garrocha, en largo y triple. Lanzamientos: de la jabalina, del disco, de la bala, del martillo. Parámetros de desempeño. Sanciones

**Bloque IV:** Funcionalidad del reglamento en las Pruebas Combinadas. Decatlón. Tabla de puntaje internacional. Parámetros de desempeño. Sanciones

**Bloque V:** Competiciones en Marcha y pruebas en ruta. Reglamento. Parámetros de desempeño. Sanciones

**Bloque VI:** El entrenador como asesor. El espacio de trabajo. Construcción de una pista de atletismo, condiciones reglamentarias. Pista de 1 y 3 radios. Sectores de lanzamientos. Instalaciones de largo/triple. Saltos.

### **Criterios de evaluación.**

- Interpreta, aplica y transmite de forma clara y práctica, el espíritu de las reglas básicas que rigen la competición en atletismo.
- Aplica los conocimientos reglamentarios en situaciones reales.
- Desarrolla conceptos técnicos aplicables al reglamento en la competición internacional.
- Conoce el espacio de trabajo sus condiciones reglamentarias para práctica del atletismo y la competición.
- Conoce, comprende y aplica los contenidos y especificaciones que contempla el reglamento en cada una de las pruebas de atletismo para utilizar las premisas fundamentales que aseguran la óptima realización de la actividad en cada etapa de formación del deportista.
- Entiende que el reglamento del deporte se debe considerar como un proceso pedagógico individual y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas de los sujetos en cada una de sus etapas evolutivas.

### **Prácticas profesionalizantes.**

Se propone realizar observaciones de torneos de todas las categorías, para analizar el desempeño arbitral, de los atletas y entrenadores en función del conocimiento de las reglas de juego y la aplicación e interpretación de las mismas.

Siguiendo el esquema de categorías, los estudiantes participarán en torneos de las diferentes categorías, pruebas de calle como juez/ayudante desarrollando la tarea de arbitraje, para verificar su conocimiento acerca de las normas y su capacidad interpretativa para llevarlas a la acción manteniendo condiciones de equidad. Podrán a su vez colaborar en la organización de torneos inter-escolares.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 75 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: Técnicas deportivas**

El módulo se orienta a desarrollar los conocimientos relativos a los fundamentos individuales que sustentan la actividad del entrenamiento, haciendo foco en la adquisición y desarrollo de procedimientos específicos de las técnicas deportivas del atletismo. Avanza en la comprensión más profunda de los métodos para la enseñanza del gesto deportivo. Así como también en el proceso de reorientación de las técnicas adquiridas y las estrategias didácticas, involucradas en el mismo.

### **Expectativas de logro**

Se espera que los estudiantes al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que faciliten los procesos de:

- Comprensión y aplicación de los procedimientos técnicos necesarios para la enseñanza del gesto deportivo en la iniciación atlética.
- Conocimiento de la teoría de los mecanismos que hacen a la acción motriz que utilizará como base en la construcción de diferentes procesos metodológicos.
- Desarrollo de los pasos necesarios para obtener una correcta técnica introductoria al gesto final técnico a través del proceso de enseñanza aprendizaje.
- Dominio de las técnicas de enseñanza y selección de variantes para realizar dicho proceso, desarrollando material alternativo y juegos introductorios a la enseñanza de las distintas disciplinas.
- Reconocimiento de los fundamentos metodológicos de las técnicas involucradas en la tarea del entrenador considerando los objetivos diferenciales de acuerdo al tipo de prueba y su complejidad.
- Descripción precisa de las variables metodológicas a tener en cuenta en el desarrollo de las técnicas e identificación de errores técnicos y sus posibles correcciones.

### **Contenidos**

**Bloque I:** La técnica, definición. Su significado en el rendimiento deportivo. Las diferentes funciones y aplicaciones de la técnica. Iniciación deportiva. Dinámica de la clase. Definición de metodología, aprendizaje motor (percepción, elaboración, modo ejecutivo) Metodología del aprendizaje técnico.

**Bloque II:** La carrera llana y c/ vallas. Juegos introductorios para la carrera y c/vallas. La saltabilidad en todas sus variantes. Juegos de relevos simples.

**Bloque III:** Normas de seguridad en todos los lanzamientos. Lanzamientos generales con material alternativo. Juegos o actividades introductorias a los lanzamientos. Enseñanza de la toma hasta el lanzamiento a pie firme en bala, disco, martillo y jabalina.

**Bloque IV:** Saltos horizontales con elementos alternativos. Juegos o actividades introductorias. Salto en largo natural. Salto triple de iniciación.

**Bloque V:** Saltos verticales con o sin complementos. Destrezas introductorias para el salto con garrocha. Salto con garrocha rígida. Salto en alto "tijera".

### **Criterios de evaluación**

- Reconoce los fundamentos metodológicos de las técnicas involucradas en la tarea del entrenador en atletismo, considerando los objetivos diferenciales de acuerdo al tipo de elemento, de preparación y/o de competición.
- Describe con precisión los gestos técnicos correctos en la práctica de cada una de las pruebas de atletismo.
- Desarrolla apropiadamente los pasos metodológicos necesarios para el aprendizaje y automatización de los gestos técnicos correspondientes a cada prueba de atletismo.
- Identifica los errores frecuentes en la práctica de cada técnica y prueba atlética e implementa metodologías de corrección aplicables a la enseñanza.
- Transfiere lo aprendido a situaciones en contextos reales o situaciones simuladas de entrenamiento en atletismo.

### **Prácticas profesionalizantes:**

Se propone que los estudiantes puedan instrumentar en forma práctica los contenidos desarrollados en cada bloque temático, a partir del trabajo con grupos de pares o atletas de categorías correspondientes a la etapa de iniciación deportiva. Como actividades se sugiere que los estudiantes puedan diseñar y construir elementos alternativos para la enseñanza de los lanzamientos, los saltos, las carreras y vallas. En convenio con un establecimiento educativo, los estudiantes con la supervisión del docente desarrollarán una metodología completa, esta actividad también puede llevarse a cabo con un grupo de iniciación atlética.

Se propone la implementación de guías de autoevaluación aplicables en diferentes momentos del desarrollo del módulo para que los estudiantes, como futuros entrenadores puedan establecer puntos de mejora en el aprendizaje y la enseñanza de la técnica.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 75% del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **Módulos de Entrenamiento en atletismo:**

Para el caso de Atletismo, se han agrupado los conocimientos en cuatro módulos de la misma carga horaria distinguiéndose por tipo de prueba y perfeccionamiento del entrenamiento. Se ha establecido una descripción genérica que involucra todo el proceso de formación correspondiente a estos espacios y se presentan contenidos mínimos para cada uno de ellos.

### **Introducción**

Los módulos se orientan a proporcionar elementos para que los futuros entrenadores, dentro de una planificación adecuada, apliquen los principios del entrenamiento siguiendo las etapas de formación de un deportista. Se ponen en juego, los conceptos de base para el entrenamiento: planificación, metodología, etapas, periodización y la identificación de las funciones del entrenador para la realización de cada uno de los niveles y estilos de acuerdo a lo que concierne al entrenamiento en atletismo.

Se propone que los estudiantes puedan comprender los factores metodológicos que intervienen en el desarrollo de las capacidades coordinativas y la adquisición de técnicas para el entrenamiento en el atletismo. A su vez, ir incrementando las posibilidades en el desarrollo de las habilidades propias del entrenador.

### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar los módulos de Entrenamiento en Atletismo, hayan desarrollado en forma integrada capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión gradual la aplicación de los principios del entrenamiento en atletismo para la identificación de objetivos correspondientes a cada una de las diversas pruebas en relación a cada etapa de desarrollo del deportista.
- Reconocimiento de las diversas pruebas, con un nivel técnico acorde a la función del entrenador, teniendo la capacidad de reconocer errores y plantear posibles soluciones.
- Reconocimiento de las funciones que debe cumplir en entrenador para el desarrollo de las capacidades individuales implícitas en el atletismo.
- Comprensión y manejo de los fundamentos metodológicos que permitan al entrenador planificar, organizar y evaluar el proceso de entrenamiento deportivo para cada prueba y etapa e identificar el modo adecuado de realizar sus intervenciones
- Comprensión de los conceptos fundamentales de cada pruebas atlética, siendo capaces de desarrollarlas con sus etapas, con un aceptable nivel técnico, teniendo la capacidad de reconocer errores y aportar posibles soluciones.

## **MÓDULO I: Entrenamiento – Carreras-Velocidad**

### **Expectativa de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Dominio de los conceptos del entrenamiento deportivo en cuanto a las pruebas de velocidad, desde la carrera llana a los relevos y las vallas
- Adquisición de los conceptos técnicos de las carreras con vallas.
- Comprensión de las técnicas necesarias para la adquisición del gesto técnico específico de la mecánica de la carrera con valla y posibilidad de resolver situaciones y efectuar correcciones metodológicas.
- Adquisición los conocimientos básicos para conducción de procesos de entrenamiento de las pruebas de velocidad y resistencia a la velocidad.

**Contenidos:**

**Bloque I: Conceptos básicos en atletismo** Conceptos de entrenamiento en atletismo. Definición. El entrenamiento deportivo. Dirección, características y objetivos del entrenamiento en atletismo.

**Bloque II: La Carrera.** Consideraciones biomecánicas de un paso de carrera. Ejes, planos, centros de gravedad. La carrera de velocidad. Mecanismos técnicos: partida alta y de tacos. Relevos visual y ciego. Método alternado ascendente y descendente. Elementos a tener en cuenta en la distribución de los corredores en un relevo 4x100m. Entrenamiento de las velocidades: reacción, aceleración, velocidad máxima, velocidad-resistencia.

**Bloque III: Carrera con Vallas.** Mecánica de la carrera con vallas. Conocimientos básicos de las carreras con vallas altas (100/110 mts. con vallas). Pasaje de un obstáculo. Técnica individual de pasaje de vallas. Ritmo de tres apoyos. Partidas específicas. Análisis del pasaje de un obstáculo. Carrera de vallas bajas. Carrera entre vallas. (400 mts. con vallas). Técnica individual de pasaje de vallas.

**MÓDULO II: Entrenamiento – Lanzamientos****Expectativa de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de los principios biomecánicos aplicables a los lanzamientos lineales y circulares.
- Reconocimiento del procedimiento técnico necesario para la conducción de procesos de entrenamiento, en la adquisición del gesto técnico en un lanzamiento completo, con los diferentes implementos, identificando fallas y realizando correcciones.
- Dominio los conceptos teóricos de su entrenamiento.

**Contenidos:**

**Bloque I: Mecánica de los Lanzamientos.** Concepto de masa, fuerza, paralelogramo de fuerzas, trayectorias parabólicas. Bala: toma del implemento. Lanzamiento a pie firme. Lanzamiento con desplazamiento Lanzamiento a pie firme. Lanzamiento rectilíneo. Variables metodológicas del entrenamiento de los lanzadores. Interrelación y efectos acumulados del entrenamiento

**Bloque II: Lanzamiento de la jabalina.** Toma del implemento. Sus diversas variantes La carrera de aproximación. Formas de atrasar el implemento. Los pasos especiales. Técnica rusa y finlandesa. El arco de tensión. El lanzamiento propiamente dicho.

**Bloque III: Lanzamiento del disco.** Fuerza centrífuga y centrípeta. El eje lanzador / implemento. Toma del implemento. Posición inicial. El desplazamiento. El doble apoyo. Lanzamiento propiamente dicho. Lanzamiento unipodal, bipodal y suspendido.

**Bloque IV: Lanzamiento del martillo.** Toma del implemento Voleos preliminares El primer giro. Acción de las piernas. Segundo y tercer giro El lanzamiento propiamente dicho.

### **MÓDULO III: Entrenamiento - Saltos**

#### **Expectativa de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Dominio de los conceptos del entrenamiento deportivo en cuanto a las pruebas de salto en largo, salto en alto, salto triple y con garrocha.
- Adquisición de los conceptos técnicos de las diversas variantes del salto en largo.
- Reconocimiento de la técnica involucrada en el de salto completo natural y de pecho identificando errores y aplicando las correcciones técnicas correspondientes.
- Dominio de los conocimientos biomecánicos aplicables al salto con garrocha.

#### **Contenidos:**

**Bloque I: Salto en largo.** Carrera de aproximación y toma de tabla. El salto en largo natural. Salto colgado o “de pecho”. Técnica del caminado. Un paso y medio, dos pasos y medio. La caída

**Bloque II: Salto en alto flop.** Carrera de aproximación. Acción de pique. Traspaso de la varilla. Caída.

**Bloque III: Salto triple.** Estructura general del salto triple. Carrera de aproximación. La batida. El “hop”, “step”, “jump”. Las diversas variantes del trabajo de brazos.

**Bloque IV: Salto con garrocha.** Concepto de energía cinética. La garrocha. Su estructura y propiedades. Toma del implemento. Carrera de aproximación. El anclaje. La carga de la garrocha. Posición de agrupado, posición “j” e “i”. Traspaso de la varilla.

**Bloque VII:** Estrategia de preparación y competencia. Variables metodológicas del entrenamiento de los saltos. Saltabilidad. Pliometría. Saltos con carga con variantes Entrenamiento de largo y triple de salto en alto con garrocha Los efectos acumulados en el desarrollo del entrenamiento.

### **Módulo IV: Entrenamiento- Carrera – Medio Fondo – Fondo – Marcha**

#### **Expectativa de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Dominio de los principios biomecánicos aplicables a la marcha.
- Adquisición de los conceptos técnicos para a conducción de las diversas variantes del entrenamiento en la marcha.
- Compresión y asimilación de los lineamientos deportivos en medio fondo y fondo.

**Contenidos:**

**Bloque I:** La marcha: consideraciones biomecánicas de un paso de marcha. Ejes, planos, centro de gravedad.

**Bloque II:** Entrenamiento de medio fondo. Entrenamiento de los 800m; 1.500m y 5000m. Criterios para la elaboración de una planificación anual. Entrenamiento de fondo y gran fondo. Entrenamiento de los 10000m Entrenamiento de la maratón, heptatlón y decatón.

**Criterios de evaluación de los módulos**

- Reconoce los fundamentos metodológicos de la tarea del entrenador estableciendo objetivos diferenciales de acuerdo al tipo de prueba y competición.
- Identifica los factores que puedan facilitar o dificultar la performance de un atleta, de acuerdo a sus capacidades físico funcionales y a su etapa de desarrollo.
- Comprende el proceso por el cual se desarrollan los gestos técnicos correctos en la práctica de cada una de las prueba de atletismo: carreras, lanzamientos, saltos y marcha.
- Conoce cada uno de los pasos metodológicos necesarios para el aprendizaje y automatización de los gestos técnicos de cada prueba.

**Prácticas profesionalizantes.**

Observación de entrenamientos, para ver el modo de utilización en la práctica de los recursos metodológicos estudiados. Ejercitación en clase por parte de los estudiantes de algunos de los métodos de entrenamiento para la enseñanza de los gestos deportivos, lo que les permitirá identificar el proceso de aprendizaje y el análisis de sus resultados.

Asistencia a competiciones y/o análisis de material audiovisual referido a das diferentes pruebas y competencias.

Participación supervisada en el desarrollo de clases/entrenamientos aplicando los criterios aprendidos. Se propone que los estudiantes apliquen instrumentos de registro de práctica durante la ejecución técnica de los propios compañeros para analizar dificultades y proponer las acciones de corrección apropiadas

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 75 % del total de la carga horaria establecida para el bloque completo de entrenamiento (4 módulos).**

**MÓDULO: Adaptaciones fisiológicas al entrenamiento y evaluación del Deporte****Introducción**

Los módulos avanzan en conocimientos relativos al área de la fisiología -considerada uno de los pilares para el desarrollo de una performance deportiva- sea el objetivo del entrenamiento la práctica de un deporte como mantenimiento de la salud o la competición en cualquiera de sus niveles. El entrenamiento sistemático produce modificaciones fisiológicas que son necesarias evaluar para determinar el modo en que los sujetos se adaptan y modifican su performance en función de objetivo planteado en la actividad. Se presentarán diversas técnicas que facilitarán el trabajo del futuro entrenador para evaluar la aptitud física y la potencialidad de las personas que entrenan.

Estas técnicas posibilitarán el diseño de estrategias particulares para cada individuo o grupo en pos de realizar modificaciones en las sesiones de entrenamiento relativas a en cada una de las etapas de desarrollo del atleta. Cada una de ellas se desarrollará en el marco de la salud y seguridad, evitando daños.

### **Expectativas de logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de la funcionalidad orgánica como fundamento para el desempeño físico del atleta.
- Reconocimiento de la importancia de una correcta evaluación de la aptitud física y de su potencialidad en el campo del entrenamiento.
- Conocimiento, interpretación y selección de técnicas para la evaluación de las condiciones fisiológicas los individuos o grupos con los que trabaja, contribuyendo al desarrollo de su potencial.
- Dominio del uso de los test (potencia anaeróbica, aeróbica, medidas neuro musculares, maduración biológica) fundamentando científicamente su aplicación.

### **Contenidos**

**Bloque I: Rendimiento energético.** Metabolismo energético Energética e índice metabólico. Sistemas ATP PC, glucolítico, oxidativo. Balance energético en reposo y en ejercicio. Costo energético de las actividades. Termorregulación. Valoración de la potencia y capacidad anaeróbica. Medición de rendimiento. Test de evaluación. Temperatura corporal. Mecanismos de disipación del calor. Elaboración de protocolos, interpretación de resultados.

**Bloque II: Rendimiento del aparato músculo esquelético.** Adaptaciones musculares al ejercicio: Aeróbicas y anaeróbicas. Fuerza y potencia. Flexibilidad. Valoración de la fuerza: Manifestación activa de la fuerza .Dinamometría. Manifestación reactiva de la fuerza: Plataformas de fuerza y de contacto Tests: SJ, CMJ, DJ.

**Bloque III: Fisiología cardiovascular.** Concepto de Gasto cardíaco. Enfermedad cardiovascular. Examen pre-participativo de un atleta. Muerte súbita. Actividad física y salud. Valoración de la actividad física: ECG. Ergometría. Actividad física en la población. Podómetros. Cardiotacómetros. Observaciones (SOFIT). Encuestas: IPAQ, GPAQ.

**Bloque IV: Rendimiento del aparato respiratorio.** Volumen y capacidades. Ventilación. Difusión. Transporte de gases. Hemoglobina, transporte de oxígeno y de dióxido de carbono. Hiperbaria. Hipobaria. **Sangre. Valoración del consumo de oxígeno.** Determinaciones de  $VO_2$  max,  $VO_2$  peak,  $VO_2$  submax. Mediciones directas: VE, RQ,  $VO_2$ ,  $VCO_2$ , umbral anaeróbico. Analizador automático de gases. Relación  $VO_2$ , FC y carga de trabajo. Análisis de curvas de FC. Estimaciones a partir de tests continuos (12 minutos, 1609m, 1000m) e incrementales (Navette, Yo Yo).

**Bloque V: Rendimiento del sistema endócrino.** Concepto de hormonas. Clasificación. Valoración antropométrica y composición corporal. Variables antropométricas. Protocolos ISAK, CELAFISCS y otros. Somatotipo del atleta. Índices. Proporcionalidad. Phantom. Fraccionamiento.

### **Criterios de evaluación**

- Reconoce las condiciones fisiológicas de los atletas según la prueba atlética correspondiente.
- Selecciona adecuadamente los tests de acuerdo a lo requerido para el entrenamiento en atletismo.
- Conoce los fundamentos y describe con precisión los aspectos básicos de los protocolos utilizados para realizar las evaluaciones.
- Interpreta adecuadamente los resultados.
- Aplica los resultados de los tests para una mejor prescripción de las cargas del entrenamiento en un atleta.

### **Prácticas profesionalizantes**

Se propone que los estudiantes realicen visitas con protocolos de observación de los entrenamientos en atletismo. Una vez conformados los registros de observaciones e intercambiada la información recabada, los estudiantes conformarán un protocolo de observación antropométrica de perfil completo de un atleta.

Se propone la simulación de la aplicación de pruebas de medición en parejas, en las cuales podrán cambiar su rol de evaluadores-entrenadores y evaluador-entrenador. Las mediciones propuestas: Cineantropometría, medición de FC (polar), EGC en reposo, ECG en bicicleta ergométrica, Evaluación en plataforma de saltos. Los resultados se debatirán en el formato de ateneo.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: Salud y Deporte**

#### **Introducción**

La práctica deportiva, como otras actividades en las cuales interviene el uso del cuerpo, conlleva en algunos casos riesgos y/o posibilidades de accidentes. En el desempeño de su tarea, el entrenador deportivo planificará sus sesiones contemplando la etapa evolutiva del deportista y previniendo estas situaciones. A su vez, deberá contar con información necesaria y tener habilidad para intervenir de modo adecuado en caso de que se suceda alguna situación particular que se plantee en la práctica de su disciplina deportiva.

El módulo presenta conocimientos relativos a los primeros auxilios y a la manutención de las condiciones de seguridad de los entrenamientos en atletismo para promover el cuidado del cuerpo y evitar posibles daños o afecciones que modifiquen las condiciones y/o posibilidades de desempeño de los deportistas.

A su vez, la alta competencia y la conformación de equipos de alto rendimiento requieren en algunos casos de intervenciones específicas con una destreza y tiempos y la colaboración de más de un profesional para lo cual el entrenador deberá estar preparado.

#### **Expectativas de logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Conocimiento de aquellos aspectos que relacionan la actividad física, la aptitud física, el ejercicio físico y el deporte con la salud y el bienestar.
- Conocimiento de las enfermedades asociadas al sedentarismo y las intervenciones posibles mediante la práctica del atletismo.
- Promoción del desarrollo de conductas saludables durante el entrenamiento aportando información quien entrena, posibilitando el auto cuidado en la práctica deportiva.
- Identificación de las características de los sujetos relevantes para la aplicación de métodos y técnicas de entrenamiento evitando daños o afecciones en su estructura corporal.
- Conocimiento de aspectos que alejan el concepto de salud del deporte, como el sobreentrenamiento, el doping y la muerte súbita, entendiendo que el deporte, aún en el alto rendimiento, debe ser realizado en condiciones de salud.
- Conocimiento de los riesgos implícitos inherentes a la actividad de entrenamiento, reduciendo al mínimo su presencia.
- Desarrollo de habilidades para intervenir en situaciones de riesgo o accidente durante la práctica del atletismo aplicando conocimientos de primeros auxilios.
- Conocimiento de la importancia del examen de pre-participación deportiva en atletismo.

### **Contenidos:**

**Bloque I.** Actividad física y salud. Cambio de paradigma: desde ejercicio para la aptitud física hacia actividad física para la salud. Definiciones: actividad física, aptitud física, ejercicio físico, sedentarismo. Evaluación de la actividad física. Variables en salud que mejoran con la actividad física. Recomendaciones de aptitud física en particular al deportista en atletismo.

**Bloque II:** Enfermedades asociadas al sedentarismo. Obesidad, Enfermedad cardiovascular. Aterosclerosis. Hipercolesterolemia. Hipertensión arterial. Diabetes. Hipertensión. Diagnóstico y tratamiento con actividad física y dieta. Cuidados a la hora de entrenar. Beneficios del ejercicio Programa de actividad física.

**Bloque III:** Epidemiología de la actividad física. Intervención en salud pública. Estudios epidemiológicos. Evaluación de la actividad física y el sedentarismo en la población. Importancia de las estrategias de prevención a través de la actividad física. Implementación de programas de intervención.

**Bloque IV: Condiciones extremas de performance deportivas en el atletismo.** Sobreentrenamiento. Disminución de la performance. Síntomas. Frecuencia. Tipos de Overtraining. Perdida de la súper compensación. Alteración del eje hipotálamo hipófisis. Termorregulación. Golpe de calor. Rehidratación. El ejercicio en ambientes fríos. Hipobaría. Hiperbaría. Riesgos del entrenamiento y la performance en altura. Disbarismo. Enfermedades por aumento de la presión del medio.

**Bloque V: Lesiones frecuentes del atleta y su prevención.** Nociones de prevención. Etapas de desarrollo del deportista y tipos de lesiones por actividad: traumatismo, contusiones, lesiones por desajustes orgánicos, lesiones osteoarticulares, lesiones musculares, tendinosas y ligamentosas. Concepto de accidente Primeros auxilios, medidas terapéuticas de urgencia. El rol del entrenador en situaciones de riesgo o accidentes.

**Bloque VI: Muerte súbita y Examen de Pre-participación Deportiva.** Causas de muerte súbita. Mecanismos de muerte súbita. Métodos diagnósticos. Estrategias de prevención. Protocolos.

### **Criterios de evaluación**

- Posee la capacidad para promover la actividad física y el atletismo como promoción de la salud.
- Reconoce las condiciones adecuadas de entrenamiento y puede reducir los riesgos inherentes al mismo.
- Interpreta rápidamente una situación de urgencia y maneja las maniobras básicas para activar el SEM y realizar SVB.
- Selecciona adecuadamente los estímulos de entrenamiento adecuados a las condiciones del deportista evitando el sobreentrenamiento.

### **Prácticas profesionalizantes**

Se propone que los estudiantes realicen visitas y entrevistas a miembros del Departamento Médico-Kinesiológico de equipos, para observar y registrar el trabajo particular de cuidado del cuerpo y recuperación de lesiones, particularmente en lo referente a los entrenamientos en atletismo.

Se propone la simulación procedimientos tales como RCP, toma de tensión arterial, medición de glucemia. ECG pre-competitivo. Elaboración de ficha médica. La realización de estas simulaciones podrá desarrollarse como instancia de trabajo en parejas, en las cuales podrán cambiar su rol de entrenador – entrenado.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

## **MÓDULO: Nutrición Deportiva**

### **Introducción**

El módulo tiene como propósito principal el reconocimiento de la nutrición deportiva como disciplina y los aportes de esta a la práctica del atletismo. Se desarrollarán desarrolla conceptos para la promoción de conductas alimentarias saludables que conduzcan al máximo rendimiento deportivo en un marco de salud. Identificando las demandas energéticas del atleta y las respuestas que la nutrición propicia. Se brindarán herramientas para que el entrenador oriente al deportista direccionando la consulta específica al especialista en nutrición.

### **Expectativas de Logro**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de los aportes que la nutrición como disciplina realiza al desarrollo de todo ser humano, en los diferentes contextos, sea en forma empírica o como parte de los procesos disciplinares del entrenamiento en el atletismo.
- Comprensión de los efectos de una dieta equilibrada para preservar la salud, prevenir enfermedades crónicas y optimizar el rendimiento deportivo del atleta.

- Colaboración en el cumplimiento de la propuesta realizada por el nutricionista y resolución de primeras orientaciones nutricionales del deportista.
- Identificar la necesidad de intervenciones especializadas en entornos críticos: alto rendimiento, hipobaría, atletas especiales.

### **Contenidos**

**Bloque I:** Conceptos de salud nutricional. Vías energéticas. Estado nutricional. Los nutrientes en la dieta del atleta: glúcidos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, agua. Sistema digestivo: Digestión, Absorción y Metabolismo de los nutrientes (Hidratos de Carbono, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas). Hidratación.

**Bloque II:** Valoración del estado nutricional según composición corporal, etapa de crecimiento y actividad. Anamnesis. Registro de 24 horas. Frecuencia Alimentaria. Antropometría básica, Peso, Talla, BMI. Análisis nutricional básico. Biotipo en el atletismo.

**Bloque III:** Alimentación correcta para un atleta. Situación nutricional pre y post competencias. Parámetros de alimentación e hidratación durante las competencias de Atletismo.

### **Criterios de evaluación**

- Reconoce los aspectos principales de una dieta equilibrada adecuada identificando el cumplimiento de las leyes de la nutrición.
- Describe con precisión la metodología para determinar la tasa de sudoración de la práctica del atleta y consecuentemente puede orientar en el proceso de rehidratación.
- Interpreta la valoración antropométrica del atleta.
- Orienta al atleta para la atención especializada en materia de nutrición y suplementación.

### **Prácticas profesionalizantes.**

Se propone que los estudiantes realicen visitas con guía de observación y/o planillas de registro para recabar información, en contextos tales como: Supermercados – para la lectura de rótulos de alimentos; comedores de clubes en los que se practica el deporte de Atletismo – para determinar calidad y pertinencia de los alimentos ofrecidos; Centros de alto rendimiento en los cuales se puedan entrevistar a deportistas y especialistas y contrasten información sobre rutinas alimentarias y su relación con el desarrollo del atleta.

Se propone el análisis de una evaluación antropométrica de perfil completo en base a la cual se elaborarán guías de evaluación nutricional que los estudiantes aplicarán en su curso para determinar parámetros nutricionales vinculados a la práctica del atletismo y podrán con la asistencia del docente elaborar recomendaciones considerando sus necesidades.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

## **MÓDULO: Educación Antidopaje**

### **Introducción**

El módulo brinda a los estudiantes conocimientos relativos a la normativa vigente nacional e internacional a nivel de la lucha antidopaje, se enmarcan los derechos y deberes de los deportistas así como el rol del entrenador deportivo respecto de esta temática.

Se presentan también algunas herramientas para el aprendizaje del manejo de situaciones cotidianas que ponen de manifiesto la problemática del consumo de sustancias en el deporte. Se busca generar una base de conocimiento para que los futuros entrenadores deportivos puedan actuar como promotores de situaciones saludables en el proceso educativo antidopaje y de esa forma, contribuir a mantener la equidad en el deporte optimizando la salud de los deportistas.

El dopaje es una práctica difícil de desterrar en la práctica del deporte, el entrenador funciona como orientador, haciendo una intervención ética y acorde a los principios que rigen la lucha contra las conductas antideportivas.

### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Conocimiento de la normativa vigente que regula a nivel nacional e internacional los procesos de educación antidopaje.
- Promover conductas saludables, desarrollando estrategias educativas como entrenadores advirtiendo sobre los riesgos de ingesta de sustancias que podrían perjudicar al atleta y a su entorno generando un resultado adverso.
- Conocimiento de los procedimientos normados en la competición en atletismo para la detección del uso de sustancias y métodos prohibidos.
- Conocimiento de los protocolos para la toma de muestras antidopaje.
- Promover el análisis crítico y una actitud ética en relación a la situación de la lucha antidopaje en el atletismo.
- Identificación de organismos especializados en la temática que puedan proveer de herramientas metodológicas al entrenador deportivo en su tarea de educador antidopaje.
- Comprensión de la importancia de su rol en la difusión de los conocimientos adquiridos y como referente para sus deportistas.
- Trabajo de modo interdisciplinario con otros integrantes del equipo deportivo.

### **Contenidos:**

**Bloque I:** Educación antidopaje. Definiciones. Contextualización de la temática, de los usos de drogas y de las adicciones en la sociedad actual. Historia del dopaje y la lucha antidopaje en el deporte. Organizaciones que intervienen y regulan: WADA-AMA, ONAD. Marco legal vigente y sanciones aplicables. Rol de los diferentes actores implicados: Oficiales de Control de Dopaje (OCD), deportistas, médicos, etc. - Estándares internacionales. Leyes nacionales- Doping y Atletismo. Casos de doping en atletismo. Las sustancias y los métodos más utilizados. Los controles realizados en Juegos Olímpicos.

**Bloque II:** Concepto de Salud. Efectos nocivos de las diferentes sustancias sobre la salud del atleta. Lista de sustancias y sus efectos. (Agentes anabolizantes. Hormonas y sustancias afines. Agonistas. Moduladores hormonales. Diuréticos.) Aumento de transferencia de oxígeno. Manipulación físico química. Sustancias y métodos prohibidos. Doping genético. Sustancias prohibidas en las competencias de Atletismo. (Estimulantes. Narcóticos. Cannabinoides. Glucocorticoesteroides. Alcohol. Betabloqueantes).

**Bloque III:** Factores de predisposición y determinantes para el desarrollo de una situación de dopaje. Sustancias que aumentan el rendimiento: mitos y realidades. Importancia del adecuado asesoramiento médico del consumo de sustancias en el atletismo. Sistema A.D.A.M.S, solicitudes de autorización para el uso terapéutico de sustancias. Procedimientos de toma de muestras. Criterios de aceptación de muestras. Errores frecuentes. Controles fallidos, responsabilidades, sanciones.

**Bloque IV:** Suplementación y doping. Los riesgos del uso de productos rotulados como suplementos. La clase D del AIS. Contaminación en producción. Aspectos preventivos de una situación de dopaje. Programas de educación para la salud. Manejo de protocolos. Atención y seguimiento frente a casos emergentes. -Referencias a nivel nacional e internacional. - Programas educativos vigentes en nuestro medio.

### **Criterios de evaluación**

- Interpreta, la normativa vigente en materia de educación antidopaje.
- Reconoce los medios para actualizarse de modo permanente sobre los listados de prohibiciones que periódicamente se publican.
- Participa en el diseño de actividades para la promoción y prevención del uso de sustancias no permitidas en la práctica de atletismo
- Identifica en las situaciones cotidianas riesgos posibles acerca del tema.
- Reconoce los suplementos permitidos en la práctica del atletismo.

### **Prácticas profesionalizantes**

Se propone que los estudiantes que con la asistencia del docente realicen una encuesta sobre Doping a deportistas del área de Atletismo. Para completar el trabajo en campo, se realizarán visitas y entrevistas a referentes Nacionales de control antidopaje.

Como actividades de registro para la identificación y clasificación de sustancias permitidas y no permitidas, la visita a un comercio de venta de productos de suplementación y la lectura de rótulos de productos.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: Diseño y gestión de proyectos deportivos**

El módulo refiere a dos cuestiones que hacen a la actividad profesional del entrenador, por un lado lo referente a la función de diseño, gestión y evaluación de proyectos deportivos y por otro al desarrollo de la habilidad como "coach". La elaboración de un proyecto requiere de un marco de referencia que permita comprender la multiplicidad de aspectos que entran en juego en la programación deportiva, y, al mismo tiempo, ofrezca un conjunto de herramientas metodológicas para instrumentar la formulación, implementación y evaluación del mismo. Esta instancia, apunta a brindar los conocimientos teóricos y metodológicos que serán un andamiaje para la construcción de los modos propios de concebir y de llevar adelante las intervenciones como entrenador, promotor de acciones. A su vez, la tarea profesional del entrenador implica conocimientos específicos para acompañar, motivar, desarrollar deportistas y equipos llevando al máximo de su potencial siendo el coaching deportivo una herramienta que posibilita al entrenador el desarrollo de habilidades para facilitar el aprendizaje, favorecer la escucha, liderar, resolver conflictos, coordinar efectivamente los grupos fomentando el compromiso con los objetivos propuestos.

### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de la dinámica y el rol social de las organizaciones deportivas en relación con el diseño y la gestión de proyectos en atletismo.
- Conocimiento y dominio de las herramientas metodológicas relativas a la formulación de proyectos deportivos en el área de atletismo.
- Desarrollo de la capacidad de imaginar nuevas respuestas a problemáticas actuales a partir de la generación de proyectos.
- Desarrollo de habilidades de coaching deportivo.
- Comprensión de la obtención de logros en el entrenamiento como resultado de un proceso de trabajo metódico, continuo, basado en el conocimiento de las características diferenciales de los atletas y de la consideración de sus potencialidades.

### **Contenidos**

**Bloque I:** Las organizaciones y la gestión de proyectos deportivos. La importancia de la planificación en las organizaciones y las acciones socioeducativas tomando como eje los proyectos deportivos. Planificación: Niveles. Distinciones conceptuales: plan, programa y proyecto. La planificación como proceso. Planificación estratégica y participativa.

**Bloque II:** El proceso de proyectos deportivos en atletismo. Elementos que lo componen: Fundamentación, justificación y diagnóstico; pertinencia y antecedentes; objetivos y metas, beneficiarios; modalidad de intervención, líneas de acción; plan de trabajo; cronograma; recursos y presupuesto; flujo financiero; modalidad organizativa y actores responsables; sistematización y evaluación; sustentabilidad o institucionalización; viabilidad y riesgos. Estrategias de presentación. Evaluación de proyectos. Criterios de pertinencia, coherencia y viabilidad. Indicadores de resultado, de proceso y de impacto. Seguimiento de la marcha de los proyectos.

**Bloque III:** Coaching. Su fundamento y aplicación en el ámbito del deporte y el atletismo. El entrenador como líder-coach. Estilos de liderazgo. Coaching y formación. El coaching como espacio de aprendizaje. La conducción estratégica de deportistas, de grupos y de equipos. Planes de mejora y seguimiento de la performance deportiva en base a la relación establecida entre coach-entrenado en Atletismo.

### **Criterios de evaluación**

- Reconoce los fundamentos de la modalidad de trabajo por proyecto como marco de la tarea del entrenador.
- Comprende la importancia de la planificación como punto de partida esencial para el desarrollo de los proyectos deportivos.
- Describe con precisión los elementos que componen el proceso de diseño y gestión de los proyectos deportivos en atletismo.
- Entiende la necesidad de desarrollar proyectos deportivos acordes a las necesidades de los beneficiarios teniendo en cuenta las problemáticas actuales de la sociedad y las organizaciones deportivas relacionadas con el atletismo.
- Identifica las habilidades de coaching deportivo como imprescindibles en el rol de líder de equipo del entrenador deportivo.

### **Prácticas profesionalizantes.**

Se propone a los estudiantes la lectura y discusión de proyectos deportivos educativos para tener una referencia antes de la indagación en campo. En una fase indagatoria en organizaciones deportivas en el departamento o área de Atletismo para identificar la existencia de proyectos deportivos, analizando la interacción de sus componentes, las condiciones de viabilidad o concreción de los mismos.

En base a situaciones identificadas, seleccionar un tema para desarrollar en equipo una propuestas de proyecto deportivo.

Asimismo y como parte de las actividades de práctica correspondientes al módulo, los estudiantes podrán observar videos con actividades o conferencias de líderes deportivos destacados, y posteriormente entrevistar a diferentes entrenadores, identificando estilos y contrastando su desempeño como coach o entrenador tradicional.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **MÓDULO: Planificación Deportiva**

#### **Introducción**

El módulo se orienta desarrollar conceptos y metodologías para el desarrollo de la planificación, organización y evaluación del proceso de entrenamiento deportivo. A partir de desarrollo de conceptos genéricos de planificación y específicos de planificación estratégica. Se desarrollarán herramientas metodológicas para la organización de recursos, tiempos y técnicas orientadas a la obtención de resultados considerando la diversidad de objetivos de entrenamiento y tipos de competiciones. En una aproximación gradual se realizarán planificaciones de corto y largo alcance.

#### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Aplicación con precisión de los conceptos periodización y planificación del entrenamiento considerando los objetivos para la formación del deportista.
- Reconocimiento de las capacidades físico condicionales correspondientes a cada etapa de desarrollo del deportista.
- Realización de diagnósticos, pronósticos interpretando la relación entre maduración, ejercicio y aprendizaje para elaborar planes de entrenamiento acordes a cada etapa formativa.
- Comprensión de la obtención de logros en el entrenamiento como resultado de un proceso de trabajo metódico y continuo, basado en el conocimiento de las características diferenciales de los sujetos (físicas, psíquicas y volitivas), de los estadios evolutivos y de la coherencia en los planes implementados.

**Planificación de ciclos de entrenamiento, para deportistas de Atletismo de las diferentes categorías (infantiles, juveniles, adultos).**

## **Organización de la planificación en base a las posibilidades de los entrenados individualmente y como equipo de Atletismo.**

### **Contenidos:**

**Bloque I:** La planificación deportiva, conceptos y elementos fundamentales. La planificación estratégica del proceso de formación deportiva. Modelos de planificación según tipo y alcance de la competencia: ciclo Sudamericano, Panamericano u Olímpico. Planificación, anual y plurianual del deporte de base al deporte de alto rendimiento. Periodización y ciclos para el deportista de Atletismo. Evaluación y control del proceso de entrenamiento deportivo. Diseños particulares y sistemas actuales de planificación. Planificación diaria, a corto, a mediano y largo plazo. Estructura de la carrera deportiva del atleta según Balyi.

**Bloque II:** Planeamiento del entrenamiento y la competencia deportiva. Teoría de las competencias, su importancia. Tipos de competencias en las que participan los atletas de las diferentes categorías (infantiles, juveniles, adultos). Planificación de las competencias: generalidades, distribución y frecuencia. La planificación del entrenamiento para el desarrollo de las condiciones de participación en las competencias. Trabajo en etapas (macrociclo, microciclo). Sistemas de planificación según la aplicación de cargas (regulares, acentuadas, concentradas).

**Bloque III:** Aspectos del entrenamiento en el alto rendimiento. Preparación tras la *competición*. Etapas del entrenamiento durante el desarrollo del atleta. Características del entrenamiento de acuerdo a la edad. Objetivos de cada una de las etapas.

### **Criterios de evaluación:**

- Reconoce los fundamentos de la planificación estratégica involucrados en la tarea del entrenador considerando los objetivos diferenciales de acuerdo al tipo de preparación y/o competición.
- Interpreta los conceptos básicos de planificación y los aplica en el entrenamiento en atletismo.
- Describe con precisión las estructuras de la planificación y de sus ciclos contemplando las posibilidades y el momento de desarrollo de la persona que entrena en atletismo.
- Desarrolla los elementos de la planificación diaria, a corto, mediano y largo plazo.
- Selecciona el trabajo en etapas macro y microciclo.
- Identifica la planificación del deporte de base y el de alto rendimiento.

### **Prácticas profesionalizantes.**

Se propone, la observación de clases/sesiones de entrenamiento con atleta de diferentes categorías para contar con descripciones variadas de formatos de planificación en los cuales alternen con deportistas de diferentes categorías y con objetivos variados según el tipo de competición.

Los estudiantes simularán planificaciones por categoría, para realizar en forma asistida con el docente o tutor considerando: objetivo, tipo de competición, ciclos y etapas de desarrollo de los deportistas.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

## **MÓDULO: Biomecánica del Deporte**

El módulo se orienta a proporcionar los conceptos básicos de la biomecánica como disciplina propia de las ciencias aplicadas al deporte que valiéndose de los principios de la física resulta fundamental para explicar el movimiento humano y particularmente el desarrollo del gesto deportivo.

Se apunta a la comprensión rigurosa de la actividad física y el entrenamiento a partir de la aplicación de elementos cuantitativos y cualitativos de análisis de la información para la organización de las sesiones y/o ciclos del entrenamiento, la planificación y evaluación deportiva. Se trata de la obtención de los mejores resultados, considerando las características individuales del deportista y la especialidad, llevando al máximo su potencialidad.

### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el módulo, hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Comprensión de los principios básicos de la biomecánica y su aplicación a las diferentes disciplinas deportivas y en particular al atletismo.
- Desarrollo una base de conocimiento en biomecánica que propicie la profundización e interpretación de la actividad de entrenamiento dentro del campo de la investigación deportiva.
- Interpretación desde el punto de vista mecánico, los movimientos del cuerpo humano y organizar prácticas en función del desarrollo de su potencialidad.
- Aplicación de nociones de análisis estadístico, obteniendo herramientas básicas para su aplicación en la actividad de entrenamiento.

### **Contenidos:**

**Bloque I: Concepto de Biomecánica.** Objetivos y aplicación. Ciencias de apoyo a la Biomecánica. Instrumental tecnológico afín. El movimiento. Definición. Sistemas de referencia. Trayectoria. Planos, ejes y tipos de movimiento. Variables fundamentales.

**Bloque II: Cinemática.** Concepto de Movimiento rectilíneo uniforme (MRU). Movimiento rectilíneo uniformemente variado (MRUV). Movimiento circular uniforme (MCU). Movimiento circular uniformemente variado (MCUV). Representación gráfica. Dinámica. Definición. Concepto de inercia, de masa y de fuerza. Principios de la Dinámica: Leyes de Newton. Unidades de medida. Dinámica de las rotaciones. Estática. Fundamentos. Clasificación de los sistemas de fuerzas. Equilibrio. Centro de gravedad, su determinación en el cuerpo humano mediante el método segmentario.

**Bloque III: Energía,** Concepto. Energía mecánica. Energía potencial y energía cinética. Trabajo mecánico. Potencia. Unidades de medida. Equivalencia. Nociones de máquinas simples

**Bloque III: Biomecánica aplicada. La marcha humana.** Fases del ciclo de la marcha. Variables involucradas. Cadencia. **La carrera.** Fases y sub fases. Variables implicadas.

### **Criterios de evaluación**

- Reconoce los fundamentos de la biodinámica y la contribución que la misma realiza a la tarea del entrenador.
- Comprende los fundamentos de cinemática y dinámica para el análisis del movimiento.
- Aplica los conceptos elementales de la mecánica para la solución de problemas del atleta.
- Interpreta desde el punto de vista mecánico los movimientos del cuerpo humano en el medio terrestre.

### **Prácticas profesionalizantes:**

Se propone a los estudiantes en base a la observación de deportistas del área del atletismo, el cálculo de variables mecánicas (velocidad, altura, fuerza, potencia, espacio) con el propósito de mejorar el entrenamiento en base a una mecánica más eficiente.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 30 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **6.3 Módulos optativos:**

Estos módulos son opcionales a los estudiantes de cualquiera de las disciplinas deportivas... En ellos se desarrollan conocimientos que facilitan la actuación del entrenador en diferentes contextos y ponen a disposición herramientas, metodologías, y tecnologías que atienden requerimientos que demanda la actividad del entrenador deportivo en la actualidad.

Particularmente, el Laboratorio de Informática y el taller de Inglés son espacios electivos para los estudiantes, que podrán optar por el cursado de uno de ellos para completar el trayecto formativo de su especialidad deportiva.

Ambos pueden contribuir a un desempeño profesional más eficiente, facilitando estrategias para la lectura e interpretación de publicaciones internacionales, la búsqueda y/o análisis bibliográfico y el uso de herramientas informáticas y aplicaciones de programas específicos para el análisis y procesamientos de datos relacionadas con la performance deportiva.

Ambos espacios tienen de común que pueden funcionar como soporte de una diversidad de actividades propuestas por otros espacios curriculares y, a su vez, mejoran la calidad de la tarea de entrenamiento para el desempeño profesional futuro, acorde a las necesidades reales de actuación.

### **Laboratorio de Informática**

#### **Introducción**

Este espacio tiene por objetivo que el estudiante actualice o incorpore el uso de herramientas informáticas para la resolución de problemas y la satisfacción de necesidades relativas a su campo profesional.

Tiene como propósito fundamental el desarrollo o adquisición de destrezas en el manejo de programas informáticos que brinden al futuro entrenador herramientas para el análisis y/o procesamiento de datos, la generación de fórmulas avanzadas y de cálculo, como así

también, la profesionalización en la presentación de trabajos mediante el uso de los distintos utilitarios.

### **Expectativas de logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el taller hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Acceso o afianzamiento en el uso de la tecnología, utilizada en diferentes procesos de trabajo del entrenador deportivo, pudiendo reconocer las posibilidades que brindan los diferentes programas de soporte informático.
- Integración de los soportes tecnológicos promoviendo un acercamiento a nuevas modalidades de interacción y desarrollo de habilidades como entrenador deportivo.
- Descubrimiento de caminos alternativos de solución a los problemas planteados simplificando tareas a partir de la aplicación de las herramientas informáticas adecuadas.
- Generación de experiencias de aprendizaje de calidad como ejercicio permanente, sistemático e intencionado en el uso de tecnología durante su desempeño profesional.

### **Contenidos**

**Bloque I: Utilización de Planilla de cálculo electrónica.** Criterios para la organización de la información. Funciones y formas básicas. Diagramación de matrices de cálculo. Herramientas de análisis. Tablas dinámicas. Resolución de problemas de índole deportiva.

**Bloque II: Utilización de Procesador de texto.** Su aplicación y potencialidad para generar informes o documentos en diferentes formatos; Estilos: fuentes, interlineado, árbol de títulos, encabezado y pié de página. Inclusión de tablas, edición, uso de hipervínculos o enlaces para incorporar información: gráficos, imágenes, selección de información de sitios de Internet. Combinar correspondencia.

**Bloque III: Organizador de presentaciones.** Potencialidad para el diseño de presentaciones. **Buscadores de información.** Su adecuada utilización en la búsqueda de información. Sitios específicos relativos a la actividad del entrenador y el deporte.

### **Criterios de evaluación.**

- Reconoce la importancia del dominio de herramientas informáticas para el desarrollo eficiente de la tarea del entrenador.
- Selecciona las herramientas tecnológicas informáticas adecuadas para resolver problemas aplicando lo desarrollado en el taller.
- Elabora trabajos, proyectos, planes, metodologías de formación y evaluación e informes aplicando estratégicamente una variedad de recursos informáticos acordes al objetivo de la presentación.
- Aplica las tecnologías de información transmitidas en este módulo, en la planificación y organización de su desarrollo profesional y su propio aprendizaje.

### **Prácticas profesionalizantes.**

El uso del Laboratorio de Informática es un espacio de práctica y experimentación en el cual se propone a los estudiantes que, dando cuenta de la pertinencia de la tecnología utilizada, potencien sus habilidades en el uso de aplicativos, en los espacios reales de intervención del entrenador otorgándole mayor efectividad

En tal sentido, las actividades programadas como práctica profesionalizante se organizarán de acuerdo a las necesidades de los cursantes. Se prevé que, una vez

identificadas estas necesidades, las actividades de práctica implicarán un **70 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**

### **Taller de Inglés**

#### **Introducción:**

El taller de inglés se orienta principalmente a la profundización y/o desarrollo de habilidades lingüísticas de lecto-comprensión y a la identificación de las pistas contextuales que orientarán la construcción de los posibles significados. Esto resulta de utilidad en las actividades del Entrenador -que como otros tantos profesionales del deporte- involucran la búsqueda de información, la lectura comprensiva de bibliografía y, en algunos casos la conexión con profesionales de otros lugares del mundo, siendo de utilidad el aprendizaje de una lengua extranjera.

Los bloques de contenido sugeridos se orientan a profundizar el uso de estrategias de lectura comprensiva: identificación de palabras clave, conectores, estrategias de apoyo, de clarificación, de simplificación, de detección de coherencia y de monitoreo de la comprensión. Se propone además el uso aprendizaje de terminología específica relacionada con el ámbito del deporte y el desarrollo de habilidades comunicacionales que permitan al Entrenador un intercambio/diálogo con otros interlocutores.

#### **Expectativas de Logro:**

Se espera que los estudiantes, al finalizar el taller hayan desarrollado capacidades que les faciliten procesos de:

- Desarrollo estrategias para la interpretación de textos, la comprensión y aplicación de la lengua con sus estructuras, acordes a un nivel básico de comunicación.
- Utilización de la lengua extranjera como fuente de conocimiento al tomar contacto con textos específicos de deportes en su lengua original.
- Uso en forma autónoma el sistema lingüístico y comunicativo en situaciones específicas como medio para sintetizar información de distinto origen.
- Utilización de la lengua inglesa con vocabulario específico del deporte.

#### **Contenidos:**

**Bloque I:** Identificación y comprensión léxico-gramatical. Estrategias de lectura. Comprensión de textos de cualidades diferentes: informativos, descriptivos, Estrategias de comprensión: mapas conceptuales, tablas y otros elementos no lingüísticos que ayudan a comprender un texto.

**Bloque II:** Vocabulario técnico específico. Estrategias para el desarrollo de habilidades para la comunicación oral y escrita. Formatos comunicacionales. Correspondencia profesional-comercial. Pistas para el intercambio con otras entidades y profesionales.

#### **Criterios de evaluación.**

- Reconoce la importancia del dominio de estrategias para la comprensión de un texto en lengua extranjera y la contribución a la tarea del entrenador.
- Identifica pistas interpretativas para la elaboración de mapas de contenido que le faciliten la Interpretación de textos en el idioma inglés.
- Desarrolla estrategias para la comunicación oral y escrita acordes a los objetivos propuestos.

- Describe situaciones de la práctica de entrenamiento interpretando vocabulario técnico presentes en diferentes soportes comunicacionales (material escrito, audiovisual, etc.).

### **Prácticas profesionalizantes.**

Se propone a los estudiantes la búsqueda de información e interpretación de material especializado referido a la práctica del atletismo y áreas complementarias del entrenamiento deportivo en general, que podrán utilizar para enriquecer sus actuaciones en las prácticas de entrenamiento, el área de la salud deportiva y el desarrollo de las técnicas deportivas. Los estudiantes simularán situaciones comunicacionales diversas que les permitirán desarrollar habilidades para su actuación en contextos internacionales (conferencias, clínicas, torneos, correspondencia con organismos del deporte Atletismo, etc.), logrando con efectividad el objetivo comunicacional propuesto.

**Las actividades propuestas para la práctica profesionalizante implican el 20 % del total de la carga horaria establecida para el módulo.**