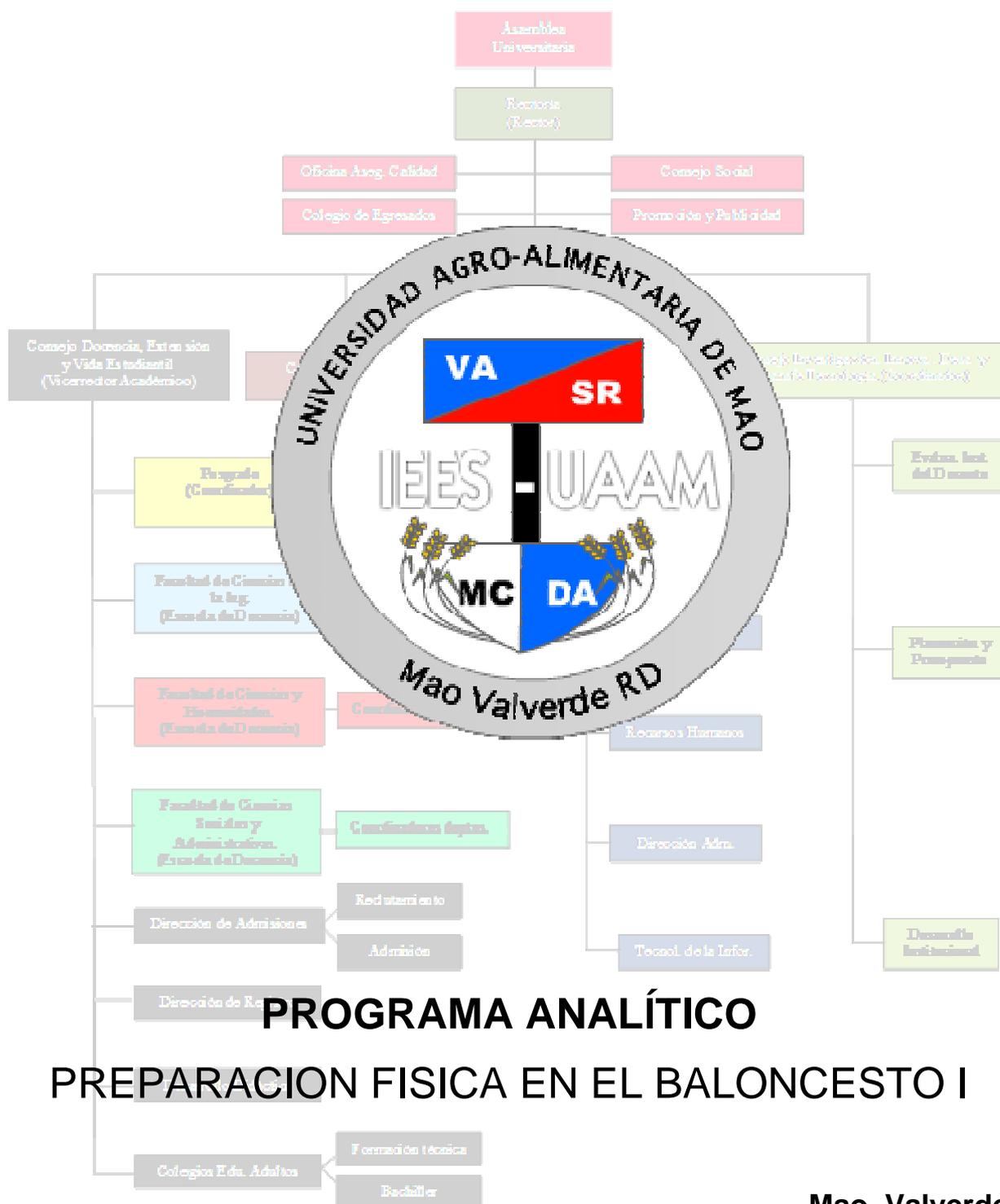


# UNIVERSIDAD AGRO-ALIMENTARIA DE MAO "IEES-UAAM"



**Mao, Valverde  
República Dominicana**



## I. DATOS DE LA ASIGNATURA

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Nombre de la asignatura:                   | Preparación Física en el Baloncesto I |
| Clave de la asignatura:                    | BNC-090                               |
| Pre-requisito:                             |                                       |
| Co-requisito:                              |                                       |
| Horas teóricas – Horas práctica – Créditos | 2 – 3 – 3                             |

## II. PRESENTACIÓN:

El éxito de la planificación está determinado por la capacidad de visualizar el escenario futuro, el estudio diagnóstico previo, el fijar los objetivos y metas correctos, a una correcta ejecución del programa y a un permanente control y evaluación, en la asignatura Preparación Física en el Baloncesto I aprenderá hacer una efectiva planificación para un entrenamiento óptimo para los deportistas.

## III. PROPÓSITOS GENERALES:

Al finalizar el curso, el alumno será capaz de:

- Conocer los principios del entrenamiento deportivo.
- Determinar las metas del entrenamiento tomando en cuenta una efectiva planificación basados en los diferentes mecanismos y modelos de entrenamiento deportivo.
- Analizar los componentes biológicos respecto al buen funcionamiento físico del atleta.

## IV. GUIAS APRENDIZAJE:

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD I.- Principios del entrenamiento deportivo.** En esta unidad el alumno conocerá los diferentes principios que conlleva en el entrenamiento deportivo aplicado a los atletas.

- Lección 1.1. Particularidades del entrenamiento deportivo.
- Lección 1.2. Principio intuitivo o sensoperceptual.
- Lección 1.3. Principio de la accesibilidad.
- Lección 1.4. Principio de la sistematización.
- Lección 1.5. Principio de la conciencia y la actividad.
- Lección 1.6. Principio de la unidad funcional
- Lección 1.7. Principio de especificidad.
- Lección 1.8. Principio de la sobrecarga.
- Lección 1.9. Principio de la supercompensación.
- Lección 1.10. Principio de la continuidad
- Lección 1.11. Principio de la recuperación.
- Lección 1.12. Principio de la individualidad.



Chat.-  
 Tarea 1.- .  
 Tarea 2.- .  
 Foro.- .  
 Prueba Guía # 1.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD II.- Planificación del entrenamiento deportivo.** En esta unidad el alumno será capaz de analizar el deporte en cuestión para los fines de la planificación del entrenamiento así como también del nivel de rendimiento del atleta, podrá determinar los objetivos y tópicos generales referentes al entrenamiento deportivo.

Lección 2.1. Análisis del deporte.  
 Lección 2.2. Análisis del nivel actual de rendimiento.  
 Lección 2.3. Determinación de objetivos y metas.  
 Lección 2.4. Carrera del deportista.  
 Lección 2.5. Mecanismos de adaptación.  
 Lección 2.6. Los orígenes.  
 Lección 2.7. Planificación tradicional.  
 Lección 2.8. Planificación contemporánea.  
 Lección 2.9. Proceso de entrenamiento.  
 Lección 2.10. Cargas durante la carrera deportiva.  
 Lección 2.11. Planificación a largo plazo.  
 Lección 2.12. Modelo de entrenamiento deportivo.  
 Chat. - .  
 Tarea 1.- .  
 Tarea 2.- .  
 Foro.- .  
 Prueba Guía # 2.

**GUIA APRENDIZAJE UNIDAD III.- Control biológico del entrenamiento.** En esta unidad el alumno será capaz de determinar los controles bio químicos que deben ejecutarse al momento de proceder a entrenar a un atleta.

Lección 3.1. Visión general del control biológico del entrenamiento.  
 Lección 3.2. Valoración de los sustratos metabólicos y enzimas.  
 Lección 3.3. Glucemia (concentración de glucosa en plasma).  
 Lección 3.4. Creatina y creatinina.  
 Lección 3.5. Aminoácidos.  
 Lección 3.6. Los aminoácidos en relación al entrenamiento.  
 Lección 3.7. Aminoácidos más representativos en relación al entrenamiento.  
 Lección 3.8. Enzimas en plasma (suero).  
 Lección 3.9. Valoración de los productos del metabolismo.  
 Lección 3.10. Acido láctico.  
 Lección 3.11. Amoniaco.  
 Lección 3.12. Urea.  
 Chat. - .  
 Tarea 1.- .



Tarea 2.- .  
Foro.- .  
Prueba Guía # 3.