



UNIVERSIDAD DE CONCEPCION

FACULTAD DE EDUCACION

DEPARTAMENTO EDUCACION FISICA



EL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y SU PLANIFICACION PARA EL DEPORTE COMPETITIVO

SEMINARIO DE TITULO PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACION
MENCION EDUCACION FISICA

PROFESOR GUIA : MG. OSCAR HERRERA G.

TESISTA : RICARDO CHAVEZ C.

CONCEPCION 15 DE OCTUBRE 2010

Resumen

El presente trabajo se ha centrado en realizar una investigación bibliográfica acerca de los distintos métodos del entrenamiento de la fuerza como componente de vital importancia dentro de la planificación de los deportistas de alto rendimiento.

Partiremos dando algunas reseñas históricas de la evolución del entrenamiento de la fuerza, el camino que tomo para llegar hasta nuestros días, los cambios a nivel fisiológico que se buscan desarrollar por medio de este entrenamiento auxiliar, los diferentes métodos y medios que tenemos para desarrollarlo, formas de evaluación, como cuantificar la carga(volumen e intensidad), y finalmente daremos algunos ejemplos de planificación para algunos deportes.

Numerosos estudios realizados en el campo del alto rendimiento como de la población en general, dan respuestas satisfactorias del trabajo de la fuerza, como ayuda para mejor el rendimiento y mejorar la calidad de vida.

Es importante señalar, que cada capítulo que compone esta recopilación bibliográfica podría ser, por sí solo, un trabajo de gran importancia para nuestro desarrollo profesional.