



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I

Asignatura	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I			
Código	P02G050V01502			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimstre
	6	OB	3	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Garcia Garcia, Oscar			
Profesorado	Garcia Garcia, Oscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación

Código	
A7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
A8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
A9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
A10	Capacidad para identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el contexto del entrenamiento deportivo
A11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
A12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte
B14	Manejo de la información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo

Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
(*)Capacidad para aplicar los principios *fisiológicos, *biomecánicos, *comportamentais y sociales, durante lo proceso del entrenamiento deportivo	A8
(*)	A9
(*)	A10
(*)	A7
(*)	A12
(*)	B5
(*)	B10
(*)	B14
(*)	B24

Contenidos	
Tema	
La adaptación en el deporte	<p>Concepto de entrenamiento deportivo</p> <p>Concepto de adaptación en el deporte</p> <p>El proceso de adaptación deportiva</p> <p>Mecanismo general de adaptación</p> <p>Síndrome general de adaptación</p> <p>Dinámica de el proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación</p> <p>Fases sensibles en la adaptación</p>
La carga de entrenamiento	<p>Concepto de carga de entrenamiento</p> <p>Tipología de cargas de entrenamiento</p> <p>Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga</p>
La forma deportiva	<p>Concepto de forma</p> <p>factores que determinan el rendimiento deportivo</p> <p>características de la forma deportiva</p> <p>Tipos de forma deportiva</p> <p>Fases del estado de forma</p> <p>Síntomas del estado de forma</p> <p>Evaluación de la forma deportiva</p>
Los principios del entrenamiento	<p>Concepto y clasificación</p> <p>Principios biológicos</p> <p>principios pedagógicos</p> <p>principios de planificación y organización</p>
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la Fuerza	<p>Concepto</p> <p>factores que determinan la producción de fuerza</p> <p>procesos de adaptación en el entrenamiento de la fuerza: estructurales, neuromusculares mecánicas</p> <p>Manifestaciones de la fuerza: activa y reactiva.</p> <p>Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la fuerza</p> <p>Fases sensibles para el desarrollo de la fuerza</p>
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la velocidad	<p>Conceptos</p> <p>factores de los que depende la velocidad</p> <p>manifestaciones de la velocidad: reacción, aceleración y deceleración, velocidad de un movimiento aislado, velocidad de un movimiento continuo cíclico, velocidad de un movimiento continuo acíclico.</p> <p>La resistencia a la velocidad</p> <p>La resistencia a la máxima velocidad</p> <p>Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la velocidad</p> <p>Desarrollo del potencial de velocidad</p> <p>La barrera de velocidad</p> <p>la agilidad</p>
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la resistencia	<p>Concepto</p> <p>Factores que determinan la resistencia</p> <p>Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia aeróbica</p> <p>Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia anaeróbica</p> <p>Manifestaciones de la resistencia</p> <p>Métodos del entrenamiento de la resistencia</p>
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la flexibilidad	<p>Concepto</p> <p>factores que determinan la movilidad articular</p> <p>Tipología de movilidad articular</p> <p>Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad respecto a otras capacidades condicionales</p> <p>Métodos del entrenamiento de la flexibilidad</p>
Detección y selección de talentos deportivos	<p>Concepto</p> <p>Especificidad del proceso de adaptación del niño al entrenamiento deportivo</p> <p>Indicadores para la detección y selección del talento deportivo</p> <p>Métodos y modelos de detección y selección del talento deportivo</p>

Planificación			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Resolución de problemas y/o ejercicios	4	8.8	12.8

Estudio de casos/análisis de situaciones	4	8.8	12.8
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Sesión magistral	22	33	55
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	1	0	1
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	0.5	0	0.5
Resolución de problemas y/o ejercicios	0.5	0	0.5

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Resolución de problemas y/o ejercicios	(*)Actividade na que se formulan problemas e/ou exercicios relacionados coa materia. O alumno debe desenvolver as solucións adecuadas ou correctas mediante a exercitación de rutinas, a aplicación de fórmulas ou algoritmos, a aplicación de procedementos de transformación da información dispoñible e a interpretación dos resultados. Adóitase empregar como complemento da lección maxistral.
Estudio de casos/análisis de situaciones	(*)Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar hipóteses, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos, diagnosticalo e adestrarse en procedementos alternativos de solución.
Prácticas de laboratorio	(*)Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas co adestramento deportivo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (pista de atletismo. pabellón deportivo, recta de velocidade, sala de fitness)
Sesión magistral	(*)Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices do exercicio a desenvolver polo estudante.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Resolución de problemas y/o ejercicios	En el horario destinado a tutorías se atendera a las particularidades que cada alumno presente con respecto a la asignatura
Prácticas de laboratorio	En el horario destinado a tutorías se atendera a las particularidades que cada alumno presente con respecto a la asignatura

Evaluación

	Descripción	Calificación
Prácticas de laboratorio	(*)Sera necesario asistir al menos al 80% de las prácticas para poder superar la asignatura. La asistencia implica la ejecución activa de la misma.	0
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	(*)Consistira en el desarrollo de 5 preguntas referentes a los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura. sera necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	80
Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	(*)La prueba consistira en la resolución y ejecución práctica de un supuesto de entrenamiento vinculado a los contenidos realizados en las prácticas de la asignatura. sera necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20

Otros comentarios sobre la Evaluación

Fuentes de información

- (*)
- *Cometti, *Gilles. (2002). *El *Entrenamiento de lana *velocidad*. Barcelona: *Paidotribo
- *Nacleiro, *F. (2011). **Entrenamiento deportivo. Fundamentos *y *aplicaciones*. Barcelona: Editorial médica-*panamericana.
- García Dócil, *JM. (2006). *Lana Resistencia desde lana óptica de lanas ciencias aplicadas *al *entrenamiento deportivo*. Madrid: *GRADA *Sport *Books,
- García Dócil, *J *M. (1999). *Alto *rendimiento: lana adaptación *y lana excelencia deportiva*. Madrid: *Gymnos
- *Kraemer, *W *J. *y *Häkkinen. *K. (2006). **Entrenamiento de lana *fuerza*. Barcelona: *Hispano Europea.
- *Platonov, *V. *N. (1999). *El *Entrenamiento deportivo: teoría *y *metodología*. Barcelona : *Paidotribo.

*Verkhoshansky, *Y. (2002) Teoría *y *metodología de él *entrenamiento deportivo. Barcelona: *Paidotribo.

*Verkhosansky, *Y. (2006). Todo sobre él método *pliométrico. Barcelona: *Paidotribo

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Anatomía: Anatomía humana para el movimiento/P02G050V01101

Anatomía: Anatomía y kinesiología humana/P02G050V01201

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401
