



DATOS IDENTIFICATIVOS

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II

Asignatura	Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II			
Código	P02G050V01604			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	3	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Rey Eiras, Ezequiel Casais Martinez, Luis			
Profesorado	Casais Martinez, Luis Rey Eiras, Ezequiel			
Correo-e	zequirey@uvigo.es luisca@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
A17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
A22	Capacidad para conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
B5	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas

B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo
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
(*)	A7 A8 A9 A10 A11 A17 A22
(*)	B2 B3 B4 B5 B7 B12 B13 B17 B18 B20
(*)	B23 B24 B25 B26

- Ser capaz de analizar la estructura técnica de las disciplinas deportivas
- Ser capaz de diseñar tareas de entrenamiento aplicadas la mejora de factores claves de él rendimiento deportivo.
- Ser capaz de diseñar y organizar programas de entrenamiento específicos atendiendo la prioridades de rendimiento en competición.
- Saber utilizar los medios tecnológicos básicos para él desarrollo del entrenamiento y la evaluación del rendimiento.
- Saber diagnosticar y controlar él rendimiento deportivo, así como utilizar una metodología científica para él adecuado uso de esos datos
- Manejar operativamente las medidas de prevención de lesiones relacionadas con la actividad física y ser capaz de diseñar programas preventivos específicos para cada deportista y modalidad

Contenidos

Tema	
TEMA 1: El entrenamiento deportivo como un proceso sistémico.	- Estructura y Factores de rendimiento - Modelos de análisis de la prestación deportiva - El calendario de preparación y las fases de la forma como condicionantes el proceso de entrenamiento-competición - El entrenamiento-competición como realidad sistémica
TEMA 2. Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de las capacidades Técnico-coordinativas	- El análisis de la técnica deportiva - Desarrollo del mapa técnico-coordinativo de las especialidades deportivas
TEMA 3: Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de las capacidades Táctico-decisionales	- La táctica deportiva - Desarrollo del mapa táctico-decisional de las especialidades deportivas
TEMA 4. Los medios del entrenamiento y las metodologías de entrenamiento.	- Los ejercicios de entrenamiento. Clasificaciones. Niveles de aproximación - Los medios de entrenamiento básicos y específicos - La metodologías de entrenamiento. - El entrenamiento integrado
TEMA 5. Las estructuras temporales en la periodización del entrenamiento	- Microestructuras. Unidades de entrenamiento, sesiones, microciclos. Tipos y diseño - Mesoestructuras. Ciclos y periodos. Tipos y diseño - Macroestructuras. Macro ciclo y temporada. Tipos y diseño - Megaestructuras. Ciclo plurianual

TEMA 6. Modelos de planificación del entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Evolución histórica de los modelos de planificación. - Planificación tradicional. Diseños con cargas lineales y regulares - Planificación contemporánea. Diseños con cargas concentradas.
TEMA 7. El diseño del plan de entrenamiento-competición.	<ul style="list-style-type: none"> - Microestructuración - Modelos especiales de planificación. Organización del entrenamiento en función del deporte.
TEMA 8: El Control del proceso de entrenamiento-competición	<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos generales de la programación del entrenamiento deportivo. - Planificación de la competición. Tipos y características. - Preparación de la competición: Taper.
TEMA 9: Prevención de lesiones	<ul style="list-style-type: none"> - El subsistema control - Control de las cargas de entrenamiento - Control de la programación - Control de los contenidos del entrenamiento-competición - Modelo de evaluación y prevención de lesiones. - El modelo multifactorial de lesiones. Factores intrínsecos y extrínsecos - El ciclo de la prevención - Factores y medidas de prevención de lesiones - Implementación de los programas de prevención

Planificación			
	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Trabajos tutelados	2	0	2
Prácticas de laboratorio	22	0	22
Prácticas autónomas a través de TIC	2	0	2
Sesión magistral	22	28	50
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	2	0	2
Informes/memorias de prácticas	0	18	18
Trabajos y proyectos	0	38	38
Estudio de casos/análisis de situaciones	0	16	16

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

Metodologías	
	Descripción
Trabajos tutelados	Trabajo por parejas consistente en el análisis de una modalidad deportiva y la propuesta de planificación del proceso de entrenamiento- competición
Prácticas de laboratorio	El alumno podrá entregar una memoria de prácticas o una propuesta alternativa adaptada a una modalidad deportiva
Prácticas autónomas a través de TIC	Se propondrán actividades optativas sobre aspectos concretos de la maetria a desarrollar por los alumnos (consulta en bases de datos, análisis de artículos, etc...)
Sesión magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el alumno con estudio autónomo

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención
Prácticas autónomas a través de TIC	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención
Pruebas	Descripción
Informes/memorias de prácticas	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención
Trabajos y proyectos	Mediante tutorías individuales o grupales en los horarios de atención

Evaluación		
	Descripción	Calificación
Trabajos tutelados	Trabajo por parejas	30
Prácticas de laboratorio	Memoria o propuesta de prácticas	10
Prácticas autónomas a través de TIC	Actividad optativa	10
Sesión magistral	Examen de respuesta corta y preguntas de aplicación	50

Otros comentarios sobre la Evaluación

Será necesario superar el examen y el trabajo de aplicación para superar la materia

Las notas de cada apartado se mantendrán en las dos convocatorias extraordinarias siguientes (julio y diciembre-fin de carrera)

Fuentes de información

Aguado, X. (1998). *Eficacia y técnica deportiva*: Barcelona: INDE

Hay, J.G. (1994). *Biomechanics of sport techniques*. New Jersey: Prentice Hall

Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Barcelona: Médica-Panamericana.

Periodización del entrenamiento deportivo

. Barcelona: Paidotribo

Campos, J, Cervera, VR (2001) *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Paidotribo. Barcelona.

García, J. M. (1999). *Alto rendimiento: La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos.

García, J. M., Navarro, M. Y Ruiz, J. A. (1996b). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

García, J. M., Navarro, M., Y Ruiz, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos.

Gonzalez, JM, Navarro, F; Delgado, M (2010) *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Sevilla. Wanceulen

Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Madrid: Rubiños-Raduga.

Matveiev, L. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Nacleiro, F. (2011). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones*. Barcelona: Médica-Panamericana.

Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Paidotribo

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

Functional rehabilitation of sports and musculoskeletal injuries

s. Gaithersburg, MD: Aspen.

Prentice, W. (1997). *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona: Paidotribo

Renstrom, P. (1999). *Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas*. Madrid: Gymnos

Rodriguez, L. P. y Gusí, N. (2002). *Manual de prevención y rehabilitación de lesiones deportivas*. Madrid: Síntesis.

Romero, D. y Tous, J. (2001). *Prevención de lesiones en el deporte*. Barcelona: Médica-panamericana

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Fisiología: Fisiología del ejercicio I/P02G050V01104

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502

Otros comentarios

Para las convocatorias extraordinarias se mantendrán los mismos criterios y pruebas de valoración. En los apartados o pruebas superadas se conservará la calificación obtenida. Dichos criterios serán mantenidos durante las convocatorias extraordinarias de julio y diciembre-fin de carrera sólo de ese año.
