



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. Microestructuración - Modelos especiales de planificación. Organización del entrenamiento en función del deporte. |
| TEMA 7. El diseño del plan 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 8: El Control del proceso de entrenamiento-competición | <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 |
| TEMA 9: Prevención de lesiones | <ul style="list-style-type: none"> - 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.
