



## 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	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
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
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
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 planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles	A7	B5 B10 B13 B14 B26
Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo	A8	B5
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo	A9	B5 B26

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	A10	B5
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo	A12	B13 B14
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo	A11	B5 B10 B13 B14
Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional		B24

## Contenidos

Tema	
La adaptación en el deporte	Concepto de entrenamiento deportivo Concepto de adaptación en él deporte El proceso de adaptación deportiva Mecanismo general de adaptación Síndrome general de adaptación Dinámica de él proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación Fases sensibles en la adaptación
La carga de entrenamiento	Concepto de carga de entrenamiento Tipología de cargas de entrenamiento Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga Entrenamiento concurrente e interferencias en el entrenamiento
La forma deportiva	Concepto de forma factores que determinan el rendimiento deportivo características de la forma deportiva Tipos de forma deportiva Fases del estado de forma Síntomas del estado de forma Evaluación de la forma deportiva
Los principios del entrenamiento	Concepto y clasificación Principios biológicos principios pedagógicos principios de planificación y organización
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la Fuerza	Concepto factores que determinan la producción de fuerza procesos de adaptación en el entrenamiento de la fuerza: estructurales, neuromusculares mecánicas Manifestaciones de la fuerza: activa y reactiva. Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la fuerza Fases sensibles para el desarrollo de la fuerza
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la velocidad	Conceptos factores de los que depende la velocidad 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. La resistencia a la velocidad La resistencia a la máxima velocidad Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la velocidad Desarrollo del potencial de velocidad La barrera de velocidad la agilidad
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la resistencia	Concepto Factores que determinan la resistencia Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia aeróbica Procesos de adaptación al entrenamiento de resistencia anaeróbica Manifestaciones de la resistencia Métodos del entrenamiento de la resistencia
Fundamentos, estructura y métodos del entrenamiento de la flexibilidad	Concepto factores que determinan la movilidad articular Tipología de movilidad articular Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad respecto a otras capacidades condicionales Métodos del entrenamiento de la flexibilidad

Detección y selección de talentos deportivos	Concepto Especificidad del proceso de adaptación del niño al entrenamiento deportivo Indicadores para la detección y selección del talento deportivo Métodos y modelos de detección y selección del talento deportivo
--	--

### 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	8.7	12.7
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	Se formularán problemas o ejercicios relacionados con el entrenamiento deportivo. El alumno debe desarrollar la solución más adecuada y justificarla
Estudio de casos/análisis de situaciones	Análisis de casos relacionados con el entrenamiento deportivo para conocerlos, interpretarlos, reflexionar sobre ellos y proponer soluciones alternativa.
Prácticas de laboratorio	Adquisición de habilidades básicas y de procedimientos relacionados con el entrenamiento deportivo. se desarrollan en espacios con equipamiento especializado (pista de atletismo. pabellón deportivo, recta de velocidad, sala de fitness)
Sesión magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y conocimiento científico actualizado.

### 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 ejercicios de entrenamiento vinculados a los contenidos realizados en las prácticas de la asignatura. sera necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20

### Otros comentarios sobre la Evaluación

La evaluación en sucesivas convocatorias se realizará de igual forma que la planteada inicialmente

### Fuentes de información

Legaz Arrese, A. (2012). Manual de Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Paidotribo

García Manso, JM. (2006). La Resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: GRADA Sport Books,

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

Kraemer, W J. y Häkkinen. K. (2006). Entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Hispano Europea.

Platonov, V. N. (1999). El Entrenamiento deportivo: teoría y metodología. Barcelona : Paidotribo.

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

---

**Recomendaciones**

---

**Asignaturas que continúan el temario**

---

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

---

**Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

---

Valoración y prescripción del ejercicio físico para la salud/P02G050V01503

---

**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

---