



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	Cuatrimestre
	6	OB	3	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Competencias

Código	
B1	Conceptualización e identificación del objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B2	Conocimiento y comprensión de la literatura científica del ámbito 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
B8	Conocimiento y comprensión de la estructura, función y desarrollo de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
B11	Conocimiento y comprensión de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
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.
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C7	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
C8	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante el proceso del entrenamiento deportivo
C9	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo
C10	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
C11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo
C12	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
El estudiante será capaz de proponer el desarrollo adecuado a las necesidades del deportista de las diferentes capacidades condicionales, y su control dentro del proceso de entrenamiento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14 B17	C7 C11

El estudiante será capaz de aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, para justificar el efecto que provoca el entrenamiento deportivo	B2 B5 B8 B14	C8
El estudiante será capaz de identificar los riesgos, que se derivan para la salud de los deportistas, de la práctica inadecuada de ejercicios y métodos de entrenamiento deportivo	B5 B8 B14 B17 B26	C9 C10
El estudiante será capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para desarrollar cada capacidad condicional dentro del proceso entrenamiento deportivo	B2 B5 B26	C12
El estudiante será capaz de proponer y ejecutar ejercicios o tareas con sus indicadores de control de la carga dentro de cada capacidad condicional para garantizar en los deportistas un determinado efecto del entrenamiento	B5 B14 B17 B26	C11
El estudiante será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional	B1 B11 B13	

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 las 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	Resultados de Formación y Aprendizaje
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	B5 C8 B13 C10 B26 C11 C12
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	B1 C7 B2 C9 B5 C11 B8 B17

Pruebas prácticas, de ejecución de tareas reales y/o simuladas.	La prueba consistirá en la resolución y ejecución práctica de ejercicios de entrenamiento vinculados a los contenidos realizados en las prácticas de la asignatura. Será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20	B5 B8 B14 B26	C7 C10 C12
---	---	----	------------------------	------------------

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
