



## 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 Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Tourinho González, Carlos Francisco			
Profesorado	Tourinho González, Carlos Francisco			
Correo-e	tourinog@gmail.com			
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
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones 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.
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
C18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados

## Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje
------------------------------------	---------------------------------------

- Conocer el objeto de estudio	B1	C7
- Ser capaz de analizar la estructura técnica, táctica y condicional de las disciplinas deportivas	B2	C8
- Ser capaz de diseñar tareas de entrenamiento aplicadas a la mejora de factores claves del rendimiento deportivo.	B5	C9
- Ser capaz de diseñar y organizar programas de entrenamiento específicos atendiendo a las prioridades de rendimiento en competición.	B7	C10
- Saber utilizar los medios tecnológicos básicos para el desarrollo del entrenamiento y la evaluación del rendimiento.	B11	C11
- Saber diagnosticar y controlar el rendimiento deportivo, así como utilizar una metodología científica para lo adecuado uso de los datos	B13	C18
- 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.	B14	
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte.	B26	
- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.		
- Comprender y conocer los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la *motricidad humana.		
- Conocimiento y comprensión los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.		
- Adquirir hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.		
- Manejar información científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.		
- Adaptar a las nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.		

## Contenidos

Tema	
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 - Las 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.	- 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.	- 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	- 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	- 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	8	0	8
Prácticas de laboratorio	18	0	18
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	14	14
Pruebas de respuesta corta	2	0	2

\*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
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
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	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Trabajos tutelados	Trabajo por parejas	40	B1 B2 B5 B7 B11 B13 B14 B26	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Prácticas de laboratorio	Memoria o propuesta de prácticas	10		C7 C8 C9 C10 C11 C18
Pruebas de respuesta larga, de desarrollo	Respuesta de dos preguntas sobre la materia	20	B7 B11	C7 C8 C9 C10 C11 C18
Pruebas de respuesta corta	Respuesta de seis preguntas sobre la materia	30	B7 B11	C7 C8 C9 C10 C11 C18

### 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 continúan el temario**

Especialización en deportes colectivos/P02G050V01906

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

Psicología del entrenamiento deportivo/P02G050V01911

---

### **Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente**

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

---

### **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.