



## 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	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
Coordinador/a	García García, Óscar			
Profesorado	García García, Óscar			
Correo-e	oscargarcia@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

## Resultados de Formación y Aprendizaje

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.		
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 previstos en la materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
El estudiante será capaz de proponer el desarrollo de las diferentes capacidades condicionales adecuándolas a las necesidades del deportista, y establecer el control de la carga dentro del proceso de entrenamiento para conseguir un efecto concreto	B5 B8 B14	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 B26	C7 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 B26	C7 C11
El estudiante será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional	B1 B11 B13	

## Contenidos

Tema	
FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	<p>Tema 1. La forma deportiva</p> <p>Concepto de forma</p> <p>factores que determinan el rendimiento deportivo</p> <p>características de la forma deportiva</p> <p>Tipos de forma deportiva</p> <p>Fases del estado de forma</p> <p>Sintomas del estado de forma</p> <p>Evaluación de la forma deportiva</p> <p>Tema 2. La adaptación en el deporte: El efecto del entrenamiento deportivo</p> <p>Concepto de entrenamiento deportivo</p> <p>Concepto de adaptación en el deporte</p> <p>El proceso de adaptación deportiva</p> <p>Mecanismo general de adaptación</p> <p>Síndrome general de adaptación</p> <p>Dinámica del proceso de entrenamiento deportivo: estímulo, fatiga, recuperación, supercompensación, adaptación</p> <p>Fases sensibles en la adaptación</p> <p>Tema 3. La carga de entrenamiento</p> <p>Concepto de carga de entrenamiento</p> <p>Tipología de cargas de entrenamiento</p> <p>Aspectos que determinan la carga de entrenamiento: contenido, magnitud, organización de la carga</p> <p>Entrenamiento concurrente e interferencias en el entrenamiento</p> <p>Tema 4. Los principios del Entrenamiento Deportivo</p> <p>Concepto y clasificación</p> <p>Principios biológicos</p> <p>principios pedagógicos</p> <p>principios de planificación y organización</p>

FUNDAMENTOS, ESTRUCTURA Y MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES

Tema 5. 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, etc.  
 Manifestaciones de la fuerza: activa y reactiva.  
 Métodos de entrenamiento de las manifestaciones de la fuerza  
 Fases sensibles para el desarrollo de la fuerza

Tema 6. 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

Tema 7. 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

Tema 8. 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

**Planificación**

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Estudio de casos	3	7	10
Prácticas de laboratorio	22.5	45	67.5
Aprendizaje basado en proyectos	3	3	6
Flipped Learning	2	8	10
Lección magistral	22	33	55
Examen de preguntas de desarrollo	1	0	1
Práctica de laboratorio	0.25	0	0.25
Examen de preguntas objetivas	0.25	0	0.25

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

**Metodologías**

	Descripción
Estudio de casos	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)
Aprendizaje basado en proyectos	Se formularán problemas o ejercicios concretos relacionados con la selección de capacidades condicionales, sus métodos para desarrollarlas así como el efecto previsto en cada caso. El alumno debe desarrollar las solución más adecuada y justificarla

Flipped Learning	El estudiante recibirá a través de la plataforma de teledocencia MOOVI documentación para que pueda trabajar sobre ella y posteriormente poder plantear al profesor dudas o problemas de aprendizaje relacionado con estos contenidos
Lección 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
Lección magistral	En el horario de tutorías se resolverán dudas concretas sobre los ejercicios, casos y explicaciones realizadas durante las clases teóricas. Las tutorías podrán resolverse mediante modalidad presencial o mediante modalidad virtual, bien a través de los despachos virtuales de los profesores (1006, prof. Dr. Oscar García García), o de correo electrónico o mediante los foros de la plataforma de teledocencia MOOVI.
Prácticas de laboratorio	En el horario de tutorías se resolverán dudas concretas sobre los ejercicios, casos y explicaciones realizadas durante las clases prácticas. Las tutorías podrán resolverse mediante modalidad presencial o mediante modalidad virtual, bien a través de los despachos virtuales de los profesores (1006, prof. Dr. Oscar García García), o de correo electrónico o mediante los foros de la plataforma de teledocencia MOOVI.
Aprendizaje basado en proyectos	En tutorías colectivas se abordaran las soluciones más adecuadas a los problemas planteados para que los alumnos puedan contrastar y discutir sus soluciones con las propuestas por el profesor. Las tutorías podrán resolverse mediante modalidad presencial o mediante modalidad virtual, bien a través de los despachos virtuales de los profesores (1006, prof. Dr. Oscar García García), o de correo electrónico o mediante los foros de la plataforma de teledocencia MOOVI.

### Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Examen de preguntas de desarrollo	Consistirá en el desarrollo de 3 preguntas referentes a los contenidos teóricos y prácticos desarrollados en la asignatura. será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	40	B1 B2 B5 B8 B11 B14 B26	C7 C8 C9 C11
Práctica de laboratorio	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	40	B5 B8 B11 B13 B14 B26	C7 C10 C12
Examen de preguntas objetivas	Consistirá en un batería de 20 preguntas tipo test de respuesta única sobre 5 posibles. Será necesario aprobarlo para poder superar la asignatura	20	B1 B2 B5 B8 B14	C7 C9 C10 C11

### Otros comentarios sobre la Evaluación

El no realizar la evaluación de práctica de laboratorio o la parte de exámenes supondrá una calificación final de no presentado (NP). En caso de no tener superada la asignatura en la primera convocatoria, las competencias serán evaluadas de nuevo en la convocatoria de julio de igual forma. La evaluación en sucesivas convocatorias se realizará de nuevo de igual forma que la planteada inicialmente con pruebas teóricas y prueba práctica siendo necesaria la superación de todas las partes. Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la página web de la facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte <http://fcced.uvigo.es>

### Fuentes de información

#### Bibliografía Básica

- García-García, O y Serrano-Gómez, V, **Entrenamiento personal: Guía para el desarrollo profesional**, 1, Medica panamericana, 2017
- Gonzalez Ravé, J.M., Pablos Abellá, C. y Navarro Valdivielso, F., **Entrenamiento Deportivo: Teoría y práctica**, 1, Medica panamericana, 2014
- Nacleiro, F., **Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones**, 1, Medica panamericana, 2011

Legaz Arrese, A., **Manual de Entrenamiento Deportivo**, 1, Paidotribo, 2012

---

Weineck, J., **Entrenamiento total**, 2, Paidotribo, 2016

---

### **Bibliografía Complementaria**

---

García Manso, JM., **La Resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo**, 1, GRADA Sport Books, 2006

---

Roosen, M y Dawes, J., **desarrollo de la agilidad y de la velocidad**, 1, Paidotribo, 2017

---

García Manso, JM., **Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva**, 1, Gymnos, 1999

---

Verkhoshansky, Y., **Teoría y metodología del entrenamiento deportivo**, 2, Paidotribo, 2016

---

Cometti, Gilles., **El Entrenamiento de la velocidad**, 2, Paidotribo, 2016

---

Verkhosansky, Y., **Todo sobre el método pliométrico**, 2, Paidotribo, 2016

---

### **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**

---

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

---