



DATOS IDENTIFICATIVOS

Especialización en deportes individuales II

Asignatura	Especialización en deportes individuales II			
Código	P02G050V01916			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptor	Creditos ECTS	Selección	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	2c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento				
Coordinador/a	Zarzosa Alonso, Fernando			
Profesorado	Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	fzarzosa@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Resultados de Formación y Aprendizaje

Código	
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
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.
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.
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
C11	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo

Resultados previstos en la materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.	B3	C8
Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano.	B4	C9
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles.	B5	C11
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad físico-deportiva en la población que realiza entrenamiento deportivo.	B6	
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de entrenamiento deportivo.	B17	
	B24	
	B25	
	B26	

Contenidos	
Tema	
Tema I	1. La edad del comienzo del entrenamiento Bases para el alto rendimiento
Optimización y control del rendimiento técnico, táctico y estratégico.	2. Análise genérico de las diferentes vertientes del entrenamiento deportivo vinculado a la formación de nadador/a 3. La entrenabilidad de las capacidades físicas según la edad
Tema II	1. Preparación Técnica en las categorías de desarrollo en Natación. 2. La preparación física en las categorías de desarrollo en Natación. 3. La preparación Táctica en las categorías de desarrollo en Natación. 4. La preparación psicológica en las categorías de desarrollo en Natación. 5. La preparación Teórica en las categorías de desarrollo en Natación.
Optimización y control de la condición física.	
Tema III	1. Desarrollo de las diferentes capacidades físicas-motoras por edades en la Natación competitiva. 2. Periodización de las diferentes capacidades condicionales en las categorías en desarrollo. 3. Modelos de planificación aplicados en las diferentes categorías de la Natación.
Gestión del estado de forma en deportes individuales.	
Tema IV	1. Demandas condicionales básicas y específicas en Natación. 2. Métodos de entrenamiento de la resistencia aerobia en Natación. 3. Métodos del entrenamiento de la resistencia anaerobia láctico en Natación. 4. Métodos de entrenamiento de la velocidad de reacción, máxima y resistencia a la velocidad en Natación. 5. Entrenamiento asistido y resistido. 6. Métodos de entrenamiento de fuerza específica en Natación.
Detección, selección y gestión de talentos en deportes individuales.	
Tema V	1. Calendario competitivo en Natación 2. Exigencias competitivas en Natación. 3. Diferentes modelos contemporáneos en Natación. 4. Periodización de la distribución de las capacidades condicionales en las diferentes especialidades en Natación.
Dirección deportiva en los deportes individuales.	

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	18	0	18
Lección magistral	22	28	50
Trabajo tutelado	8	0	8
Trabajo	6	42	48
Examen de preguntas de desarrollo	1	0	1
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	1	24	25

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

Metodologías

	Descripción
Prácticas de laboratorio	El estudiante podrá entregar una memoria de prácticas se del el caso de no poder realizar las prácticas.
Lección magistral	En las clases presenciales se desarrollarán los aspectos conceptuales de la materia, que deberán ser complementados por el estudiante con estudio autónomo
Trabajo tutelado	1. Trabajo individual en que consiste en una vivencia de una o más competiciones de cualquier categoría de la natación que esté en el calendario de la federación de alguna comunidad autónoma. 2. Trabajo teórico de investigación científica de búsqueda bibliográfica en las diferentes base de datos. Deberán leer y resumir 10 artículos científicos.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Trabajo tutelado	Se aclararán las dudas en el horario de docencia y de no ser suficiente en el horario de tutorías
Pruebas	Descripción
Trabajo	Se aclararán las dudas en el horario de docencia y de no ser suficiente en el horario de tutorías

Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas

Se aclararán las dudas en el horario de docencia y de no ser suficiente en el horario de tutorías

Evaluación				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Trabajo	Trabajo teórico individual de investigación. Podrá ser realizado durante las clases teóricas, prácticas.	20	B3 B4 B17 B24 B25 B26	C8 C9 C11
Examen de preguntas de desarrollo	Se realizará una prueba teórico-práctica: test, respuesta corta, oral y/o resolución de supuestos prácticos.	40	B3 B4 B17 B24 B25 B26	C8 C9 C11
Informe de prácticas, prácticum y prácticas externas	Trabajo individual en que consiste en realizar una planificación de un macrociclo, una vivencia de una o más competiciones de cualquier categoría de la natación que esté en el calendario de la federación de alguna comunidad autónoma. Y exposición del mismo.	40	B3 B4 B17 B24 B25 B26	C8 C9 C11

Otros comentarios sobre la Evaluación

Requisitos básicos a cumplir para la superación de la materia:· Entregar el trabajo teórico individual planteado por el profesor/a vinculados con el desarrollo de los contenidos tanto teóricos como prácticos.· Obtener una calificación de al menos 5 puntos en la nota global.

Trabajos a realizar por los estudiantes a incluir en el general:1. Entregar el trabajo teórico de investigación cuyo guión estará publicado en la plataforma moovi.2. Entregar el trabajo individual en que consiste en realizar una vivencia de una o más competiciones de cualquier categoría de la natación que esté en el calendario de la federación de alguna comunidad autónoma, cuyo guión estará publicado en la plataforma moovi.

Proporción de incidencia en la calificación de los diferentes tipos de valoración.

· Calificación obtenida por la realización del trabajo teórico de investigación: 20%· Calificación obtenida por la realización del del trabajo individual en que consiste en realizar planificación de un macrociclo con una posible vivencia en una competición: 40%· Calificación obtenida en el examen: 40%

La entrega de los mismos será con fecha (publicada en moovi) determinada por el profesor/a durante el curso. En la 2ª convocatoria, se mantendrán las notas de los trabajos, es decir, los criterios de puntuación serán los mismos que en la 1ª convocatoria. Quienes no hayan realizado/presentado los trabajos durante la 1ª convocatoria, NO PUNTUARÁN EN ESTE APARTADO.

Fuentes de información

Bibliografía Básica

Ramirez Farto, E., **Natação: Desenvolvimento da resistência aerobia e anaerobia**, Sport Training, 2014

Arellano Colomina, R, **Entrenamiento técnico de natación**, Cultivalibros, 2010

Valdivielso, F.N; Oca Gaya, A; Rivas Feal, A, **Planificación del entrenamiento y su control**, Cultivalibros, 2010

Cuartero, M; DEl Castillo, J.A; Torrallardona, X; Murio J., **Entrenamiento de las especialidades de Natación**, Cultivalibros, 2010

Navarro Valdivielso, F; Oca Gaya, A., **Entrenamiento físico en Natación**, Cultivalibros, 2011

Ramirez Farto, E., **Bases metodológicas del entrenamiento en natación: Teoría y práctica.**, Editorial Wanceulen, 2008

Salo, D., **SprintSalo**, Sports Support Syndicate inc., 1993

Bibliografía Complementaria

Seifert,L; Chollet D; Mujika, I., **World Book of Swimming: From Science to performance**, Nova, 2011

Maglischo, E., **Natación: Técnica, entrenamiento y competición**, Paidotribo, 2003

Mason, P., **Swim Better Swim faster**, Bloomsbury, 2014

Laughlin, T., **Swimming made easy**, Total immersion, 2001

G. Jhon Mullen, **Swimming Science: Optimizing Trainig and performance**, The University of Chicago press, 2018

Riewald, S; Rodeo, S., **Science of swimming faster**, Human Kinetics, 2015

Recomendaciones

Asignaturas que continúan el temario

Especialización en deportes individuales/P02G050V01907

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Estadística: Metodología de la investigación y estadística en la actividad física y el deporte/P02G050V01302

Biomecánica de la técnica deportiva/P02G050V01903

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo II/P02G050V01604

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Fisiología: Fisiología del ejercicio II/P02G050V01401

Metodología y planificación del entrenamiento deportivo I/P02G050V01502
